

Programme loisir et culture

HIVER 2013 | Volume 7, numéro 1



À ne pas manquer :

**l'arrivée
du père Noël**
en page 2

**l'inscription
aux camps de
la relâche scolaire et
de la relâche pour ados**
en pages 57 et 56

Ville de
SAINT-BRUNO
-de-Montarville



Répertoire des activités de la Direction du loisir,
de la culture et de la vie communautaire de Saint-Bruno-de-Montarville

Date limite d'inscription aux activités :
12 décembre 2012

www.stbruno.ca

Venez visiter le Village du père Noël

et ne manquez pas son arrivée!



Samedi
1^{er} décembre 2012

Place du Village
(coin Montarville et De La Rabastalière)
10h à 15h

Le père Noël
est là plus
tôt cette
année!

PRISE DE PHOTOS

AVEC LE PÈRE NOËL DE 10H30 À 15H

- * Amuseurs publics et maquillage
- * Tours de carriole
- * Prestations de l'ensemble vocal Vox Terra
- * Démonstration de zumba
- * Confection d'un jouet et de biscuits
- * Parcours du Tour du monde de Karibou^{MC} et de voitures miniatures
- * Tirages et prix de présence
- * Dégustation de barbe à papa, soupe, etc.
- * Et plus encore!

Beau temps, mauvais temps!

Renseignements : 450 653-2443 | www.stbruno.ca

Ville de
SAINT-BRUNO
-de-Montarville



Mot du **maire** | A Word from the **Mayor**

Chères concitoyennes, Chers concitoyens,

C'est avec beaucoup de plaisir que je vous présente l'édition d'hiver du *programme loisir et culture*. De fait, la multitude d'activités qu'on y retrouve fera la joie de ses lecteurs et contribuera à combler leurs désirs.

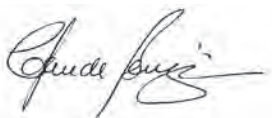
Je songe ici tout particulièrement aux enfants, choyés autant et mieux à chaque nouvelle édition du *programme*. En effet, ce n'est pas sans raison que Saint-Bruno-de-Montarville s'est mérité en mai dernier l'enviable accréditation de *Municipalité amie des enfants*. Leur bien-être et leur épanouissement font partie depuis longtemps de nos priorités.

Par exemple, l'arrivée du père Noël, une tradition qui se poursuit depuis déjà six ans, rassemble les familles pour le plus grand bonheur des tout-petits. Je vous invite tous à rencontrer le vénérable bonhomme le **1^{er} décembre à la Place du Village**.

La Ville a lancé la deuxième édition de sa politique familiale, dans le cadre de la *Journée mondiale de l'enfance*, le 20 novembre dernier. Concoctée dans l'optique d'offrir à toutes les cohortes de notre population les services les mieux adaptés à leurs besoins, cette nouvelle version de la politique familiale, disponible en ligne, complète et améliore le document original. Elle y prend en compte tant les aînés que les enfants, les adultes et les adolescents.

Je vous invite également à venir admirer l'exposition du renommé sculpteur Jordi Bonet, rendue possible grâce à de généreux prêts de Madame Huguette Bouchard-Bonet et de Monsieur Guy Laliberté. À la demande générale, l'exposition se poursuivra jusqu'au 16 décembre.

En terminant, je vous souhaite de très joyeuses fêtes en compagnie des vôtres!



Claude Benjamin, maire



Dear Fellow Residents,

I am very pleased to present you Saint-Bruno's winter *recreation and cultural program*. We trust the wide range of activities will be to your satisfaction and meet your needs.

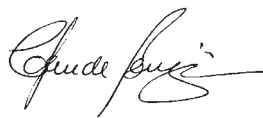
I am thinking in particular about the excellent selection of children's activities which just keeps getting better with each new edition of the program. And it comes as no surprise that Saint-Bruno-de-Montarville last May earned UNICEF's *Child-Friendly Cities* certification. Indeed, the well being and development of our youth has long been a priority for us.

Among these activities, each winter the youngest members of our community thrill to the arrival of Santa Claus, a Christmas tradition that has brought families together now for six years running. I invite you one and all to come out and meet that venerable old man this **December 1st at the Place du Village**.

Another important event is the launching of the second edition of the Saint-Bruno family policy, in the framework of *Universal Children's Day* on November 20th. Designed to offer all Saint-Bruno residents the best possible services adapted to their needs, the new family policy, available online, will complement and improve upon the former policy and address the needs of seniors, children, adults and teens.

The exhibit by renowned sculptor Jordi Bonet, an exhibit made possible by Huguette Bouchard-Bonet and Guy Laliberté's generous lending of these works, is also well worth seeing. Due to general demand, the exhibit will continue until December 16th.

In closing, I wish you all a happy holiday season in the company of loved ones!



Claude Benjamin, Mayor

Table des matières

SECTION 1 – ACTIVITÉS SPORTIVES, RÉCRÉATIVES, CULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX 7

GENERAL INFORMATION 9

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Aquaforme	11
Club de nage synchronisée	12
Club SAMAK	12
Cours de natation pour adultes	11
Cours de natation pour enfants	10
Croix de Bronze	11
Entraînement dirigé en milieu aquatique	12
Sauveteur national option piscine	11

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Conception des aménagements paysagers	13
Danse 8-12 ans	13
Entretien horticole	13
Formation gardiens avertis	13
Initiation aux massages suédois	13
Mon potager : mode d'emploi	13

ACTIVITÉS LIBRES

Badminton libre	14
Baignade libre	14
Hockey libre	15
Patinage artistique libre	15
Patinage libre	15
Ringette libre	15

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Abdo-fesses-cuisses	16
Abdos-fesses-cuisses-bras	16
Anti-stress et lâcher-prise	16
Badminton	16

Bootcamp	17
Cardio boxe	17
Cardio mix	17
Cardio musculaire en circuit	17
Combo aéro step et super work out	17
Conditionnement physique	17
Danse aérobique sans sauts	18
Étirements classiques	18
Fesses de fer	18
Gymnastique impact léger	18
Le tour du monde de Karibou ^{MC}	19
Marche nordique avec bâtons	19
Mise en forme 45 ans et + et 55 ans et +	19
Mise en forme 65 ans et +	20
Oxygène 2/sports de glisse	20
Oxygène plus	20
Pilates	20
Relaxation en mouvement	21
Remise en forme avec bébé	21
Retraités en forme	21
Ski alpin ou planche à neige	22
Spinning	22
Stretching	22
Tae Box	23
Tai Chi	23
Work out pour ados	23
Yoga pour débutants et intermédiaires	23
Yoga doux	23
Yoga-étirements pour retraités	23
Yoga hatha initiation et continuité	24
Yoga hatha progression	24
Yoga pilates	24
Yoga post-natal maman/bébé	24
Yoga prénatal	25
Zumba fitness	25
Zumba gold	25
Volley-ball – ligue récréative	25

Table des matières

AMIS-SOLEILS avec déficience intellectuelle

Activité otarie	26
Activité du samedi	26
Renseignements généraux	26

ASSOCIATION ET CLUBS

Basketball - <i>Association de basketball de Saint-Bruno</i>	28
Soccer - <i>Club de soccer FC Mont-Bruno</i>	29
Patinage - <i>Club de patinage artistique</i>	30
Kin-ball - <i>Association régionale de Kin-ball Rive-Sud</i>	31
Escrime - <i>Centre d'escrime Excellence Saint-Bruno</i>	32
Gymnastique - <i>Club Gym Richelieu</i>	33
Karaté - <i>Association Budokai de Saint-Bruno</i>	35
Judo - <i>Judo Mont-Bruno</i>	34
Ski de fond - <i>Club de ski de fond Nordic</i>	37
Trampoline - <i>Club Quadrotramp</i>	36

ATELIERS CULTURELS

ARTS VISUELS

Arts plastiques pour adultes	38
Arts plastiques pour enfants et adolescents	38
Calligraphie et peinture chinoise	38
Peinture multidisciplinaire	39

DANSE RÉCRÉATIVE

Baladi pour adultes	39
---------------------	----

LANGUES POUR ADULTES

Espagnol pour aînés I à V	40
---------------------------	----

MUSIQUE

Éveil musical	41
Éveil musical accompagné	41

ÉCOLE DE DANSE MIRANDA ESMONDE-WHITE

Ballet pour adultes débutants et intermédiaires	42
Ballet classique	42
Ballet classique avec pointes - élite	43
Danse contemporaine	43
Danse créative préscolaire	44
Danse vidéoclip	44
Hip-Hop	44
Street Funky	45
Street Funky et Hip-Hop	45

MAISON DES JEUNES

Activités régulières	46
Activités spéciales	46

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

AFEAS Montarville	49
A.U.T.A.M. - Université du 3 ^e Âge	50
Association des artistes peintres affiliés de la Rive-Sud	49
Centre d'action bénévole « Les p'tits bonheurs »	51
Centre d'Animation Mère-Enfant (CAME)	50
Cercle de Fermières	51
Choeur Vox Terra	51
Club de bridge amical	52
Club de l'Âge d'or	52
Club de Qigong Yan Xin du Mont-Bruno	53
Club de scrabble	52
Club informatique Mont-Bruno	53
Club 55	53
Corps de cadets 2831 Mont-Bruno	53
First Mount Bruno Scout Association - Scout Canada	53
Girl Guides of Canada – Guides du Canada	54
Harmonie Saint-Bruno	54
Jardin d'enfants Trinity	55
Ligue de quilles La Forêt Noire	54
Reflets de femme	54
Scouts de Saint-Bruno – 26 ^e Groupe	54
Société d'histoire de Montarville	55

Table des matières

PARCS, PATINOIRES ET PENTES À GLISSER 69

RELÂCHE SCOLAIRE - ADOS 56

RELÂCHE SCOLAIRE AVEC CAJOU

Camp <i>Cajou 360</i>	58
Camp <i>Découverte culinaire</i>	57
Camp <i>Journal télévisé</i>	57
Camp thématique	58

TENNIS

Cardio-tennis pour ados	60
Cardio-tennis pour adultes	61
Cours pour adultes	61
Cours pour enfants	60
Échelle d'auto évaluation – adultes	61
Échelle d'évaluation – enfants (objectifs globaux des niveaux S.E.T.)	59
Ligue de mini-tennis parents et enfants	60

SECTION 2 – VIE CULTURELLE

BIBLIOTHÈQUE

Heures d'ouverture et renseignements généraux	63
<i>Une naissance, un livre...</i>	63

ACTIVITÉS POUR LES ADULTES

Conférences	
<i>60 jours à Paris en « slow travel »</i>	64
<i>Le processus d'écriture : de l'imaginaire à la réalisation</i>	64
<i>Les Premiers Juifs d'Amérique 1760-1860</i>	64
<i>Coiffure, mythes et réalité</i>	64

ATELIERS

Un CV efficace pour une entrevue performante	64
--	----

ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

Animation - <i>Rouspette, la mouffette au secours de l'eau d'érable</i>	66
Animation - <i>La collection d'oeufs de Baltazar, le castor</i>	66
Atelier – <i>La conquête du capitaine Barbe-Rose</i>	65
Ciné-biblio	65
L'heure du conte de la Saint-Valentin	65
L'heure du conte de Pâques	66
L'heure du conte des tout-petits	65
Les demi-heures du conte	65

CENTRE MARCEL-DULUDE

Programmation 2012-2013	67
-------------------------	----

EXPOSITION AU VIEUX PRESBYTÈRE

Calendrier des expositions	68
----------------------------	----

LISTE DES ADRESSES ET TÉLÉPHONES

78

Les formulaires d'inscription se trouvent en pages centrales.

Recherchez le logo famille

Les activités à caractère familial sont identifiées par ce logo



Recherchez le logo 45 ans et +

Les activités pour les 45 ans et + sont identifiées par ce logo



Le mode d'inscription par la poste est privilégié pour les activités de la Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire (DLCVC).

Marche à suivre pour s'inscrire :

La *marche à suivre* est valable pour s'inscrire à l'ensemble de nos activités.

1. Complétez les formulaires d'inscription que vous trouverez en pages centrales (activités aquatiques et activités régulières).
2. Retournez **par la poste** à :
Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire
1585, rue Montarville, Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 3T8
 - le formulaire d'inscription
 - un chèque par personne et par activité, daté du **12 décembre 2012**, fait à l'ordre de « **Ville de Saint-Bruno-de-Montarville** ».

Vous pouvez également déposer vos formulaires et paiements au comptoir de la Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire dont les bureaux sont situés au 2^e étage du 1605, rue Montarville. En dehors des heures d'ouverture, une boîte postale est disponible à cet effet à l'entrée de la DLCVC.

La date limite de réception des inscriptions pour l'ensemble de nos activités est fixée au mercredi, 12 décembre.

Une confirmation de votre inscription vous sera retournée par la poste durant la semaine du 17 décembre.

Lorsque vous recevrez votre confirmation d'inscription, vérifiez votre activité et l'horaire afin de vous assurer qu'ils correspondent à votre demande. Le nombre de participants par groupe étant limité, il est possible que vous n'obteniez pas votre premier choix.

Précisions importantes sur les modalités d'inscription :

- Veuillez indiquer le maximum de choix possible. Nous considérerons vos choix comme finaux et ne communiquerons avec vous que si de nouveaux groupes sont créés.
- Si vous indiquez moins que le maximum de choix possible et que l'activité demandée est complète, votre inscription vous sera automatiquement retournée par la poste.
- Les chèques doivent être personnalisés; sinon, vous devez joindre une copie de preuve de résidence, soit un permis de conduire ou tout document légalement reconnu sur lequel figure l'adresse de résidence.

- Seuls les formulaires dûment remplis et accompagnés du paiement (un chèque par personne par activité) seront acceptés.
- **Compte tenu des délais occasionnés par l'envoi postal de notre programmation et par souci d'équité, le traitement des inscriptions ne tient pas compte de l'ordre de réception de celles-ci.**

Modalités de paiement *Paiement par chèque*

Les chèques doivent être faits à l'ordre de la « **Ville de Saint-Bruno-de-Montarville** » et datés au plus tard du **12 décembre 2012**. Les **nouveaux résidents doivent fournir une preuve de résidence**.

Aucun chèque postdaté ne sera accepté. Des frais de 15 \$ seront exigés pour tout chèque retourné par une institution bancaire.

Coût Familial

Un tarif préférentiel est accordé aux familles qui inscrivent plus de deux (2) enfants à la même activité sportive dite collective, soit le basketball, le baseball, le football, le hockey, la ringuette et le soccer. Les deux premières inscriptions sont au prix régulier, la troisième à 50 % de rabais et les suivantes gratuites. Ce tarif préférentiel est réservé aux résidents de Saint-Bruno-de-Montarville.

Frais de retard

Des frais additionnels seront imposés pour toute inscription faite après la période d'inscription, selon les modalités suivantes :

activités de 60 \$ et –	5 \$
activités de 61 \$ et +	10 \$

Ces frais ne s'appliquent pas aux activités libres.

Taxes

Les taxes fédérale et provinciale s'appliquent aux activités s'adressant à une clientèle adulte et sont incluses dans le coût de l'activité.

Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants

Certaines activités sportives offertes par la DLCVC sont admissibles au crédit d'impôt fédéral pour la condition physique des enfants. **Veuillez conserver votre reçu le cas échéant. Consultez le site Internet pour plus de détails : www.cra-arc.gc.ca.**

Renseignements généraux



Remboursement

Aucun remboursement ne sera effectué après le début des activités, sauf dans les cas exceptionnels tels déménagement, maladie (avec certificat médical) ou conflit d'horaire avec les activités de la DLCVC; le cas échéant, le conflit doit survenir dans les trois premières semaines de l'activité.

Un remboursement peut être effectué avant le début de l'activité mais la demande doit être faite au plus tard cinq (5) jours ouvrables avant le début de l'activité.

Des frais d'administration de 15 % (minimum 5 \$, maximum 15 \$) seront retenus sur les remboursements, sauf dans les cas de conflit d'horaire avec nos activités ou d'annulation de cours. Les frais de retard ne sont pas remboursables, sauf dans les cas d'annulation par la Ville ou de conflit d'horaire.

Préinscription

Veuillez noter que les participants inscrits à la session précédente peuvent se prévaloir d'un privilège de préinscription. Celui-ci est réservé aux résidents de Saint-Bruno-de-Montarville et leur permet de se réinscrire à la même activité. Une preuve de résidence (permis de conduire ou tout document légalement reconnu) sera demandée si l'adresse du participant ne figure pas sur le chèque.

Politique des non-résidents*

La priorité est accordée aux résidents de Saint-Bruno-de-Montarville. Cependant, **si des places sont disponibles**, les non-résidents peuvent s'inscrire. Des frais supplémentaires sont applicables selon les tarifs suivants :

Coût de l'activité	0 \$	à	20 \$	100 %
Coût de l'activité	21 \$	à	30 \$	75 %
Coût de l'activité	31 \$	à	55 \$	50 %
Coût de l'activité	56 \$	et +		25 %

* toute personne ne résidant pas à Saint-Bruno-de-Montarville

Internet

Seules quelques activités, identifiées par ce logo @, sont disponibles pour inscription par Internet, à compter du 13 décembre (places illimitées).

Pour les activités où les places sont limitées, les inscriptions par Internet seront disponibles à compter du 19 décembre.

Numéro de personne

Pour vous inscrire par Internet, vous devez détenir un numéro de personne. Ce numéro vous est attribué la première fois que vous vous inscrivez à une activité offerte par notre Direction. Si vous avez déjà participé à une de nos activités, votre numéro de personne est indiqué sur votre reçu d'inscription, à côté de la mention « personne inscrite ».

Si vous ne détenez pas de numéro de personne, vous pouvez nous téléphoner pendant les heures de bureau, au 450 645-2940, pour en obtenir un. Ce numéro est exigé pour quiconque désire participer à une activité offerte par la DLCVC.

Cartes de membre et cartes de bénévole

Des frais de 5 \$ seront exigés pour le remplacement de toute carte perdue ou endommagée. Cette demande doit être faite directement à la DLCVC.

Assurance

Toute personne participant aux activités offertes par la municipalité est invitée à se protéger en souscrivant à une police d'assurance. La Ville détient uniquement une assurance-responsabilité.

Modifications apportées aux activités

La DLCVC se réserve le droit d'annuler ou de modifier les activités prévues au programme. Un nombre insuffisant de participants, ou tout autre événement fortuit, peut donc causer l'annulation d'un cours ou occasionner des changements de lieu, d'horaire, de tarif, etc.

Tout changement d'horaire ou de local sera annoncé sur le site Internet www.stbruno.ca et dans les publications de la Ville paraissant dans le *Journal de Saint-Bruno* et *Les Versants*.

Vol. 7 no. 1 – Hiver 2013

Le *Programme loisir et culture* est publié quatre fois par année à l'intention des Montarvillois par la Division des communications de la Ville. Il est distribué gratuitement dans tous les foyers de Saint-Bruno-de-Montarville.

Coordination, réalisation et rédaction :

Division des communications et Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire

Conception graphique :

L'Infographe

Impression : Imprimerie Litho Chic

Tirage : 11 500 copies

Renseignements :

www.stbruno.ca
1585, rue Montarville
Saint-Bruno-de-Montarville, Québec
J3V 3T8
Tél. : 450 653-2443
information@stbruno.ca

Le *Programme loisir et culture* peut être consulté sur le site Internet de la Ville de Saint-Bruno-de-Montarville.

La reproduction en tout ou en partie est permise avec l'accord de la Division des communications.

L'usage du masculin a pour but d'alléger le texte.

Crédits photos : Association régionale de Kin-ball Rive-Sud, Club photo Évasion, École de danse Miranda Esmonde-White, Line Lamarre (Club photo Évasion), Maison des Jeunes, Ville de Saint-Bruno-de-Montarville

Position logo FSC

The family activities are identified by this logo



Activities for age 45+ are identified by this logo



GENERAL INFORMATION

To register for all activities:

1. Fill out the registration coupon on central page.
2. Mail your registration form along with one cheque per person per activity, each dated **December 12, 2012** to the following address:
Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire (DLCVC)
1585, Montarville Street, Saint-Bruno-de-Montarville, Qc J3V 3T8.

Your registration form may also be delivered in person to the DLCVC, 1605, Montarville Street. After regular business hours, registrations may be left in the mailbox.

The deadline for receiving registrations is Wednesday, December 12. Registrations must arrive at our office no later than this date.

Confirmation of your registration will be mailed to you in the days following December 17.

Upon receipt of this confirmation, please check that the name of the activity and schedule are those specified on your registration. As the number of participants per group is limited, your first choice of activity may not be available.

IMPORTANT INFORMATION

- Please select the maximum of choices available. We will consider your choices as final and will contact you only if new groups are created.
- If you select less than the maximum of choices available and the activity requested is full, your registration will automatically be sent back to you.
- Cheques must be made payable to **Ville de Saint-Bruno-de-Montarville** and dated **December 12, 2012**.
- Please send a personal cheque; if your home address does not appear on your cheque, a proof of residence must be enclosed with your payment: driver's license or any legally recognized document showing your home address.
- Only forms that have been properly filled out and mailed with payment enclosed (**one cheque per person per activity**) will be accepted.
- **In view of program delivery delays and for reasons of fairness, registrations shall be processed using a random selection method.**

PAYMENT *By Cheque*

Cheques must be made out to **Ville de Saint-Bruno-de-Montarville**. \$15 fees will be charged for any cheque returned by a financial institution.

LATE FEES

Anyone registering after the registration day will be charged supplementary fees as follows:

- Activities of \$60 and less: \$5
- Activities of \$61 and more: \$10

These fees do not apply for open activities.

CHILDREN'S FITNESS TAX CREDIT

Several sport activities offered by DLCVC are admissible to a federal tax credit. **Please keep your registration receipt, it will be required by the federal government. For more information: www.cra-arc.gc.ca.**

REFUND POLICY

No refund will be issued after the start of the activities unless a medical certificate is provided or in exceptional cases such as a move or a scheduling conflict. The scheduling conflict must occur within the first three weeks of the activity.

A refund can be issued but the request must be made 5 working days at the latest before the beginning of the activity.

Administrative fees of 15% (minimum \$5, maximum \$15) will be deducted from refund except in the case of conflicting schedules or course cancellation. Late fees are not refundable except for courses cancelled by the City.

INTERNET

Only activities identified by this logo @ are available for online registration beginning December 13 (unlimited places).

Activities with limited places: online registration are beginning December 19.

Personal number

To register for an activity online, you must have a personal number. This number will be assigned to you the first time you register for any activity offered by the DLCVC.

If you have already participated in activities offered by the Department, your personal number is indicated on your registration receipt, next to "Person registered". If you do not have a personal number, please phone us to get one at 450 645-2940.

PRE-REGISTRATION

Pre-registrations were held for participants registered in the previous session.

INSURANCE

Participants in activities are advised to have private insurance coverage. The City carries only liability coverage.

CHANGES IN ACTIVITIES

The DLCVC reserves the right to cancel or modify fees or activities if there are not enough participants or should unforeseen circumstances arise.

For schedule changes, please check our website at www.stbruno.ca or your weekly newspapers *Journal de Saint-Bruno* and *Les Versants*.

Activités aquatiques

ENDROIT : Toutes les activités aquatiques offertes par la Ville de Saint-Bruno-de-Montarville se tiennent à la piscine de l'école secondaire du Mont-Bruno.

EXIGENCE : Le port du casque de bain est obligatoire pour toutes les activités aquatiques, sans exception.

COURS POUR ENFANTS 12 MOIS ET +

DURÉE : 10 semaines, du vendredi 4 janvier au mardi 12 mars

COÛT : 60 \$ (non-résident : 75 \$)
82 \$ natation adaptée (offert aux résidents seulement)

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LE PROGRAMME PRÉSCOLAIRE

Les couches aquatiques sont obligatoires pour les enfants qui portent encore une couche.

NIVEAU

Escargot

12 à 30 mois

Présence d'un parent dans l'eau

Utilisation de l'aqua-ballon¹

Port d'une couche aquatique²

Exigence : aucune

Langoustine

2 à 3½ ans

Présence d'un parent dans l'eau

Utilisation de l'aqua-ballon¹

Port d'une couche aquatique²

Exigence : 3 ans ou réussite du niveau Escargot

Hippocampe

4 à 5 ans

Utilisation de l'aqua-ballon¹

Exigence : 4 ans ou 3½ ans et réussite du niveau Langoustine

L'enfant requiert le soutien d'un adulte ou d'un objet flottant pour se déplacer sur le ventre et sur le dos.

Béluga

4 à 5 ans

Exigence : 5 ans ou 4 ans et réussite du niveau Hippocampe

L'enfant peut nager une largeur de piscine avec le ballon aux trois-quarts dégonflé ou sans aide.

¹ L'aqua-ballon est en vente à la piscine ou dans les boutiques d'articles de sports au coût approximatif de 22 \$.

² Les couches aquatiques sont obligatoires pour les enfants qui portent encore une couche et seront en vente à la piscine au coût de 12 \$. Les couches aquatiques jetables sont également acceptées.

NIVEAU	JOUR	HEURE	CODE
Escargot 	samedi	de 9 h à 9 h 30	AB161
	dimanche	de 9 h à 9 h 30	AB171
		de 10 h à 10 h 30	AB172
Langoustine 	samedi	de 9 h 30 à 10 h	AB261
	dimanche	de 9 h 30 à 10 h	AB271
		de 10 h 30 à 11 h	AB272
Hippocampe	samedi	de 10 h à 10 h 30	AB361
		de 11 h à 11 h 30	AB362
		de 12 h à 12 h 30	AB363
	dimanche	de 11 h à 11 h 30	AB371
Béluga	samedi	de 10 h 30 à 11 h	AB461
		de 11 h 30 à 12 h	AB462
	dimanche	de 11 h 30 à 12 h	AB471
Nageur 1	vendredi	de 18 h à 18 h 50	AN151
	samedi	de 13 h à 13 h 50	AN161
	dimanche	de 12 h à 12 h 50	AN171
Nageur 2	vendredi	de 19 h à 19 h 50	AN251
	samedi	de 13 h à 13 h 50	AN261
	dimanche	de 12 h à 12 h 50	AN271
Nageur 3	vendredi	de 18 h à 18 h 50	AN351
	samedi	de 9 h à 9 h 50	AN361
	dimanche	de 10 h à 10 h 50	AN371
Nageur 4	vendredi	de 19 h à 19 h 50	AN451
	samedi	de 11 h à 11 h 50	AN461
	dimanche	de 9 h à 9 h 50	AN471
Nageur 5	mardi	de 18 h à 18 h 50	AN521
	samedi	de 10 h à 10 h 50	AN561
	dimanche	de 11 h à 11 h 50	AN571
Nageur 6	mardi	de 19 h à 19 h 50	AN621
	samedi	de 12 h à 12 h 50	AN661
Nageur 7-8	mardi	de 18 h à 18 h 50	AN7821
	samedi	de 12 h à 12 h 50	AN7861
Croix-Rouge natation junior 9-10	mardi	de 19 h à 19 h 50	CR91021
	dimanche	de 10 h à 10 h 50	CR91071
Perfectionnement, mise en forme et sauvetage (exigence : CR10)			
	samedi	de 14 h à 14 h 50	PS161
Natation adaptée		horaire à déterminer	AS401



Activités aquatiques

COURS SPÉCIALISÉS POUR ADOLESCENTS

CROIX DE BRONZE 14 ANS ET +

Ce cours, offert par la Société de sauvetage, fait suite au cours de médaille de bronze et s'inscrit dans le continuum du programme de surveillant-sauveteur.

EXIGENCES :

- être âgé de 14 ans ou + le jour de l'examen ET
- détenir la carte de médaille de bronze de la Société de sauvetage

HORAIRE : samedi, de 14 h à 17 h

DURÉE : 10 semaines, du 12 janvier au 16 mars
examen le 23 ou 24 mars

COÛT : 155 \$ (non-résident : 194 \$)

CODE : AS661

NOTE : Les articles suivants sont obligatoires et payables au premier cours :

- manuel canadien de sauvetage au coût de 45 \$
- masque de poche au coût de 20 \$

Le candidat a la responsabilité de s'assurer qu'il répond aux exigences du cours. Aucun remboursement n'est possible après le début de l'activité.

SAUVETEUR NATIONAL

OPTION PISCINE 16 ANS ET +

Le candidat doit obligatoirement avoir complété le cours de premiers soins général.

EXIGENCES :

- être âgé de 16 ans ou + le jour de l'examen ET
- avoir réussi les cours de Croix de bronze et de premiers soins général

ENDROIT : local A103B et piscine, école secondaire du Mont-Bruno

HORAIRE : samedi, de 17 h à 21 h

DURÉE : 10 semaines, du 12 janvier au 16 mars
examen le 23 ou 24 mars

COÛT : 155 \$ (non-résident : 194 \$)

CODE : AS861

NOTE : Les articles suivants sont obligatoires et payables au premier cours :

- volume Alerte au coût de 45 \$
- masque de poche au coût de 20 \$

Le candidat a la responsabilité de s'assurer qu'il répond aux exigences du cours. Aucun remboursement n'est possible après le début de l'activité.

COURS POUR ADULTES

NATATION POUR ADULTES 18 ANS ET +



Apprentissage et/ou perfectionnement des différents styles de nage.

EXIGENCE : Le participant doit être en mesure de nager une longueur et être à l'aise en eau profonde.

HORAIRE : mardi, de 20 h à 20 h 50

DURÉE : 11 semaines, du 8 janvier au 19 mars

COÛT : 82 \$ (non-résident : 103 \$)

CODE : AA221

AQUAFORME 18 ANS ET +

Exercices cardiovasculaires et musculaires variés, sur une musique rythmée. Utilisation de divers équipements. Il n'est pas obligatoire de savoir nager.

HORAIRE : jeudi, de 18 h à 18 h 55
jeudi, de 19 h à 19 h 55
jeudi, de 20 h à 20 h 55

AA541

AA542

AA543

DURÉE : 11 semaines, du 3 janvier au 14 mars

COÛT : 82 \$ (non-résident : 103 \$)

AQUAFORME 50 ANS ET +



Exercices cardiovasculaires et musculaires variés effectués à l'aide de divers équipements. Il n'est pas obligatoire de savoir nager.

HORAIRE : vendredi, de 15 h à 15 h 55
vendredi, de 16 h à 16 h 55

AA151

AA152

DURÉE : 11 semaines, du 4 janvier au 15 mars

COÛT : 82 \$ (non-résident : 103 \$)

Activités aquatiques



ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ EN MILIEU AQUATIQUE 18 ANS ET +

Cette activité consiste essentiellement en un entraînement en longueurs exploitant les différents styles de nage. Le participant doit connaître l'ensemble des styles de nage et être en bonne condition physique. Une période d'échauffement et de musculation à l'extérieur de l'eau est prévue au début de l'entraînement (les 15 premières minutes).

HORAIRE : lundi ET mercredi, de 20 h 45 à 22 h
Il y aura partage du bassin avec le bain libre
de 21 h à 21 h 15.

Fréquence : 2 fois/semaine

<i>Durée</i>	<i>Coût</i>	<i>Code</i>
11 semaines du 7 janvier au 20 mars	94 \$ (non-résident : 118 \$)	AA711
24 semaines du 7 janvier au 19 juin	192 \$ (non-résident : 240 \$)	AA713

CLUB AQUATIQUE CLUB DE NAGE SYNCHRONISÉE

Le club de nage synchronisée Aqua-Rythme vise à offrir aux jeunes de 6 à 17 ans un programme d'entraînement récréatif et/ou compétitif. La nage synchronisée est une discipline qui allie natation, gymnastique, danse et théâtre, permettant à chacun de développer son potentiel personnel tout en travaillant en équipe.

Renseignements et inscription : aquarythme@gmail.com

CLUB DE NATATION SAMAK

Le club Samak vise à offrir aux jeunes de 6 à 17 ans un programme d'initiation à la natation et à la compétition de natation. Nous travaillons à développer les techniques de base en natation ainsi que la condition physique, la discipline personnelle, le dépassement de soi et l'esprit d'équipe.

Renseignements et inscription : Marie-Claude Langlois
(450 466-6563) ou www.clubsamak.org





DANSE 8 À 12 ANS

Le Club Optimiste Mont-Bruno (Le Manoir), en collaboration avec la Maison des Jeunes, offrira les danses pour les 8-12 ans au 1425, rue Goyer. Les intervenants de la MDJ se feront un plaisir de prendre en charge l'animation et la surveillance (cantine sur place).

HORAIRE : les vendredis, de 19 h à 21 h 30
DURÉE : 21 décembre 2012, 25 janvier, 22 février et 22 mars
COÛT : 5 \$



Croix-Rouge canadienne

GARDIENS AVERTIS 11 ANS ET +

Depuis plus d'un an, la MDJ offre aux jeunes la possibilité de suivre une formation de la Croix-Rouge à la Maison des Jeunes. Cette formation leur donne les compétences nécessaires pour prendre soin de jeunes enfants et pallier à certains imprévus de façon sécuritaire en l'absence d'adulte.

ENDROIT : Maison des Jeunes
HORAIRE : de 9 h à 17 h
DURÉE : le jeudi 21 février (journée pédagogique) OU le samedi 23 mars
COÛT : 40 \$ payable par chèque seulement
INSCRIPTIONS : du mardi au vendredi, de 15 h à 20 h
RENSEIGNEMENTS : Caroline Gauthier (450 441-1989, poste 21)

INITIATION AUX MASSAGES SUÉDOIS 16 ANS ET + @

Apprentissage des techniques de base en massage suédois et chaise. Ce cours est offert conjointement par la Ville de Saint-Bruno-de-Montarville et la Ville de Saint-Basile-le-Grand.

ENDROIT : salle Lucien-Foucrault, bibliothèque
HORAIRE : jeudi, de 19 h à 21 h
DURÉE : 10 semaines, du 10 janvier au 28 mars
relâche les 31 janvier et 7 mars
COÛT : 120 \$ (non-résident : 150 \$)
SPÉCIALISTE : Suzanne Turmel, massothérapeute
CODE : MASSAGE-41

NOUVEAUTÉS

HORTICULTURE

CONCEPTION DES AMÉNAGEMENTS PAYSAGERS 16 ANS ET + @

Comment créer son aménagement, quels matériaux choisir et surtout des trucs pour ne pas se ruiner.

ENDROIT : salle Lucien-Foucrault, bibliothèque
HORAIRE : mercredi, de 19 h à 21 h
DURÉE : 6 semaines, du 16 janvier au 20 février
COÛT : 82 \$ (non-résident : 103 \$)
SPÉCIALISTE : Josée Dupré, hortultrice
CODE : HORTICULTURE-31

ENTRETIEN HORTICOLE 16 ANS ET + @

Soyez prêt pour le printemps. Techniques de taille, plantation, contrôle des parasites.

ENDROIT : salle Lucien-Foucrault, bibliothèque
HORAIRE : mercredi, de 19 h à 21 h
DURÉE : 6 semaines, du 27 février au 10 avril
relâche le 6 mars
COÛT : 82 \$ (non-résident : 103 \$)
SPÉCIALISTE : Josée Dupré, hortultrice
CODE : HORTICULTURE-32

MON POTAGER : MODE D'EMPLOI 16 ANS ET + @

Des conseils pour réussir son potager, des semences au ketchup.

ENDROIT : salle 127, centre communautaire
HORAIRE : lundi, de 19 h à 21 h
DURÉE : 6 semaines, du 25 février au 8 avril
relâche le 4 mars
COÛT : 82 \$ (non-résident : 103 \$)
SPÉCIALISTE : Josée Dupré, hortultrice
CODE : HORTICULTURE-11

L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LIBRES SE FAIT EN TOUT TEMPS.

Dans le cadre de la politique familiale, l'abonnement familial est offert à toutes les personnes habitant à la même adresse, et ce, peu importe leur âge.

BADMINTON LIBRE



ENDROIT : gymnase double, école secondaire du Mont-Bruno*
*carte d'abonnement obligatoire à l'école secondaire du Mont-Bruno

HORAIRE : **8 ans et +**
jeudi et vendredi de 17 h 30 à 19 h 30
dimanche de 8 h 15 à 12 h

16 ans et +
lundi et mercredi de 19 h 15 à 22 h 45
jeudi et vendredi de 19 h 30 à 22 h 45

DURÉE : du 3 janvier au 5 mai 2013

ENDROIT : gymnase, école Mgr-Gilles-Gervais**
**possibilité de payer à chaque soir (ou carte d'abonnement) : 8 à 15 ans : 1,75 \$,
16 ans et + : 2,75 \$

HORAIRE : **8 ans et +**
mardi de 18 h 30 à 20 h
16 ans et +
mardi de 20 h à 22 h

DURÉE : du 8 janvier au 30 avril 2013

ABONNEMENT INDIVIDUEL

	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	CODE
Enfant (15 ans et -)	43 \$	65 \$	BADM-LIB-E-11
Adulte (16 ans et +)	60 \$	75 \$	BADM-LIB-A-11

ABONNEMENT FAMILIAL

	92 \$	115 \$	BADM-LIB-F-11
--	-------	--------	---------------

INSCRIPTION : par la poste OU
à compter du 3 janvier, inscription directement au gymnase de l'école secondaire du Mont-Bruno pendant l'horaire du badminton libre (apportez votre photo).

Le paiement devra être fait par chèque, libellé à l'ordre de « Ville de Saint-Bruno-de-Montarville ».

NOTE : Veuillez apporter une petite photo pour la carte d'abonnement. Les espadrilles à semelles blanches sont OBLIGATOIRES. Les raquettes et les volants NE SONT PAS FOURNIS.

ACTIVITÉS ANNULÉES

En raison d'événements spéciaux et des activités parascolaires, les activités de badminton sont annulées à l'école secondaire le mercredi 30 janvier, le jeudi 31 janvier, le vendredi 1^{er} février, le dimanche 3 février et le vendredi 15 février. D'autres annulations sont à prévoir au cours de l'année. Nous vous prions d'être attentifs aux communiqués affichés dans les gymnases et les journaux locaux.

BAIGNADE LIBRE



ENDROIT : piscine intérieure, école secondaire du Mont-Bruno

HORAIRE : tous
vendredi de 20 h à 21 h
dimanche de 13 h à 15 h 45

adultes (16 ans et +)

lundi* de 20 h à 21 h 15
mardi de 21 h à 22 h 15
mercredi* de 20 h à 21 h 15
vendredi de 21 h à 22 h 15

bain matinal

du lundi au vendredi de 6 h 15 à 7 h 15

DURÉE : du 3 janvier au 21 juin 2013

COÛT : par séance **2 \$** (de 6 à 15 ans)
3 \$ (16 ans et +)

* Il y a partage du bassin avec l'entraînement dirigé de 21 h à 21 h 15.

NOTE : Veuillez apporter une petite photo pour la carte d'abonnement.

ABONNEMENT INDIVIDUEL

	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	CODE
Enfant (6 à 15 ans)	28 \$	49 \$	AL110
Adulte (16 ans et +)	40 \$	60 \$	AL210
Âge d'or (65 ans et +)	32 \$	48 \$	AL410

ABONNEMENT FAMILIAL

	61 \$	76 \$	AL310
--	-------	-------	-------

CARTE D'ADMISSION (valable pour 11 entrées à la baignade libre)

Enfant (6 à 15 ans)	19 \$ (résident et non-résident)	AL510
Adulte (16 ans et +)	29 \$ (résident et non-résident)	AL610

NOTE : Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés d'une personne responsable de 16 ans et plus. Le port du casque de bain est obligatoire.



Les activités libres à l'aréna Michael-Bilodeau sont GRATUITES pour tous.

HOCKEY LIBRE



EXIGENCES : casque protecteur, grille et protège-cou

ENDROIT : grande patinoire

SAISON : du 2 janvier au 4 avril 2013

HORAIRE : du lundi au mercredi, de 7 h à 8 h (tous)
lundi, mardi et jeudi, de 15 h à 16 h
samedi, 23 h à minuit

ENDROIT : petite patinoire

SAISON : du 3 janvier au 28 mars 2013

HORAIRE : mardi, de 16 h à 17 h (9 à 12 ans)
mardi, de 17 h à 18 h (8 ans et - accompagné d'un adulte)
jeudi, de 7 h à 8 h (tous)
jeudi, de 15 h 30 à 16 h 30 (13 à 15 ans)

RINGUETTE LIBRE

ENDROIT : petite patinoire

SAISON : du 3 janvier au 28 mars 2013

HORAIRE : jeudi, de 16 h 30 à 17 h 30

NOTE : Certaines séances d'activités libres à l'aréna Michael-Bilodeau peuvent être annulées pour faire place à des événements spéciaux.

PATINAGE LIBRE

ENDROIT : grande patinoire

SAISON : du 4 janvier au 7 avril 2013

HORAIRE : vendredi, de 20 h à 21 h 30
dimanche, de 11 h à 12 h 15

ENDROIT : petite patinoire

SAISON : du 2 janvier au 1^{er} avril 2013

HORAIRE : lundi, de 14 h 40 à 16 h 55
mercredi, de 14 h 40 à 16 h 35

PATINAGE ARTISTIQUE LIBRE

ENDROIT : grande patinoire

SAISON : du 3 janvier au 4 avril 2013

HORAIRE : jeudi, de 7 h à 8 h

Activités physiques

ABDOS-FESSES-CUISSES 16 ANS ET +

Entraînement musculaire sollicitant principalement les abdominaux, les fesses et les cuisses, en utilisant du matériel approprié comme les poids libres, le step, les élastiques à poignées, les ballons, etc. La séance débute par un léger échauffement musculaire et se termine par une période d'étirement.

ENDROIT : gymnase, école primaire de Montarville

HORAIRE : mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 9 janvier au 20 mars
relâche le 6 mars

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

CODE : AFC-31

ABDOS-FESSES-CUISSES-BRAS 16 ANS ET +

Entraînement musculaire sollicitant principalement les abdos, les fesses, les cuisses et les bras. L'emphasis est mise sur la tonification musculaire et le renforcement du corps en utilisant du matériel approprié comme les poids libres, le step, les élastiques à poignées, les ballons, etc. La séance débute par un léger échauffement musculaire et se termine par une période d'étirement.

ENDROIT : gymnase, école primaire de Montarville

HORAIRE : lundi, de 19 h 30 à 20 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 7 janvier au 18 mars
relâche le 4 mars

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

CODE : AFCB-12

ANTI-STRESS ET LÂCHER-PRISE 16 ANS ET +

Cet atelier s'adresse aux personnes aux prises avec l'anxiété, le manque d'estime de soi, la douleur et la maladie. L'emphasis est mise sur la pleine conscience et le lâcher-prise par des exercices de méditation, d'étirements, de respiration. Grâce aux outils tels qu'enseignés par Jon Kabat-Zinn et Robert Béliveau, il sera possible de ralentir le mental « hamsterisé », de se détendre physiquement et mentalement pour vivre ou revivre l'instant présent.

ENDROIT : chalet, piscine Roberval

HORAIRE : lundi, de 12 h 45 à 14 h 15 **RED-STRESS-11**

lundi, de 19 h 45 à 21 h 15 **RED-STRESS-12**

DURÉE : 10 semaines, du 7 janvier au 18 mars
relâche le 4 mars

COÛT : 135 \$ (non-résident : 169 \$)

SPÉCIALISTE : Marcel Tousignant, M.Sc. en réadaptation cardiaque et kinésiologue

NOTE : Le programme ne se propose pas comme une « cure magique ». Suivre ce programme est exigeant et inclut un engagement envers soi. Pour tout renseignement supplémentaire, envoyez un courriel à marcel.tousignant@videotron.ca.

BADMINTON – COURS POUR DÉBUTANTS ET INTERMÉDIAIRES 10 À 16 ANS

Le cours d'initiation au badminton permet aux participants de connaître les règlements et de s'initier aux techniques de base de ce sport. De plus, la dernière partie du cours permet de mettre en application ce qui a été appris en jouant en simple ou en double. Le cours a lieu durant la période de badminton libre.

ENDROIT : gymnase G2, école secondaire du Mont-Bruno

HORAIRE : vendredi, de 18 h 30 à 19 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 11 janvier au 5 avril
relâche les 1^{er} février, 15 février et 8 mars

COÛT : 50 \$ (non-résident : 75 \$)

SPÉCIALISTE : Élise Le Blanc

CODE : BADM-COURS-51

NOTE : Les joueurs qui étaient présents lors de la session d'automne peuvent se réinscrire dans ce groupe de débutants puisque la spécialiste adaptera son cours en conséquence. Le participant doit détenir une carte d'abonnement annuelle (page 12) s'il désire jouer durant la période de badminton libre.

BOOTCAMP 16 ANS ET +

Le Bootcamp est un entraînement très rigoureux offrant beaucoup de variété : crossfit, poids libres, plyométrie, musculation et cardio. Ce cours s'adresse à ceux qui recherchent la stimulation et la motivation pour pousser leurs limites et atteindre de meilleurs résultats.

ENDROIT : gymnase, école primaire Mount-Bruno

HORAIRE : mardi, de 20 h 30 à 21 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 8 janvier au 19 mars
relâche le 5 mars

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

CODE : BOOTCAMP-21

CARDIO BOXE 16 ANS ET +

Techniques de base des boxeurs combinées à des exercices d'aérobic. Ce cours vise à améliorer la puissance, l'endurance et la coordination. Bon travail cardiovasculaire.

ENDROIT : gymnase, école primaire Mount-Bruno

HORAIRE : mardi, de 19 h 30 à 20 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 8 janvier au 19 mars
relâche le 5 mars

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

CODE : CARDIO-BOX-21

CARDIO MIX 16 ANS ET +

Entraînement équilibré d'aérobic, de force et d'exercices abdos-fesses-cuisses.

ENDROIT : chalet Marie-Victorin

HORAIRE : jeudi, de 9 h 15 à 10 h 15

DURÉE : 10 semaines, du 10 janvier au 21 mars
relâche le 7 mars

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

CODE : CARDIO-MIX-41

CARDIO MUSCULAIRE EN CIRCUIT 16 ANS ET +

Cours mixte incluant un bloc cardio et un bloc musculaire alternés à des rythmes musicaux différents.

ENDROIT : gymnase, école primaire Mount-Bruno

HORAIRE : mercredi, de 18 h 55 à 19 h 55

DURÉE : 10 semaines, du 9 janvier au 20 mars
relâche le 6 mars

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Emmanuelle Gosselin

CODE : CARDIO-MUS-31

COMBO AÉRO STEP ET SUPER WORK OUT 16 ANS ET +

Combinaison de danse aérobic et de step, ce cours se divise en trois parties : step, aérobic et musculation. Il vise à travailler votre endurance musculaire et votre système cardiovasculaire.

ENDROIT : gymnase, école primaire de Montarville

HORAIRE : lundi, de 18 h 30 à 19 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 7 janvier au 18 mars
relâche le 4 mars

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

CODE : AÉRO-STEP-11

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 16 ANS ET +

Développement de la capacité aérobic. Chaque cours comprend une période d'aérobic, de course ou de marche, une période de musculation et une activité libre (étirements, volleyball).

ENDROIT : gymnase, école secondaire du Mont-Bruno

HORAIRE : **Groupe A** - lundi et mercredi, de 19 h 30 à 20 h 45
CON-PHY-11

Groupe B - lundi et mercredi, de 20 h 45 à 22 h
CON-PHY-12

DURÉE : 17 semaines, du 7 janvier au 6 mai
relâche le 30 janvier

COÛT : 140 \$ (non-résident : 175 \$)

SPÉCIALISTE : Frédéric Scotto

Activités physiques

DANSE AÉROBIQUE SANS SAUTS 16 ANS ET +

Le cours classique en conditionnement physique. Ce cours cardiovasculaire sur musique entraînante améliorera coordination, équilibre et endurance tout en générant une grande dépense calorique. Le cours comporte trois parties : cardiovasculaire, musculaire et étirements/relaxation.

ENDROIT : gymnase, école Mgr-Gilles-Gervais
HORAIRE : lundi et mercredi, de 19 h 30 à 20 h 30
DURÉE : 15 semaines, du 14 janvier au 27 février
et du 27 mars au 22 mai
relâche du 4 au 25 mars inclusivement et le 1^{er} avril
COÛT : 116 \$ (non-résident : 145 \$)
SPÉCIALISTE : Danielle Leclerc
CODE : AEROBIE-11

ÉTIREMENTS CLASSIQUES 16 ANS ET +

Programme d'exercices pour tout âge qui vise à étirer et raffermir tout le corps. Combinés à une diète, ces exercices aident à perdre du poids, amincir les jambes et les bras et aplatir le ventre. Ce programme met l'accent sur l'amélioration de la posture et augmente l'énergie (vu à la télévision au réseau PBS depuis 1999).

ENDROIT : salle de danse, école secondaire du Mont-Bruno
HORAIRE : lundi et mercredi, de 20 h 15 à 21 h 15
DURÉE : 10 semaines, du 7 janvier au 20 mars
relâche les 4 et 6 mars
COÛT : 105 \$ (non-résident : 132 \$)
SPÉCIALISTE : Laurence Godin
CODE : ETIREMENTS-11

FESSES DE FER 15 ANS ET +

Exercices musculaires et cardiovasculaires sur musique, par intervalle, axés tout particulièrement sur les cuisses et les fesses.

ENDROIT : gymnase, école primaire Mount-Bruno
HORAIRE : lundi, de 18 h 55 à 19 h 55
DURÉE : 10 semaines, du 7 janvier au 18 mars
relâche le 4 mars
COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)
SPÉCIALISTE : Emmanuelle Gosselin
CODE : FESSEFER-11

GYMNASTIQUE IMPACT LÉGER 16 ANS ET +

Un cours classique en conditionnement physique pour se remettre en forme. Ce cours cardiovasculaire sur musique vise l'amélioration de l'endurance et de la coordination. Le cours comprend trois parties : cardiovasculaire, tonus musculaire et étirements/relaxation.

ENDROIT : gymnase, école Mgr-Gilles-Gervais
HORAIRE : lundi et mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30
DURÉE : 15 semaines, du 14 janvier au 27 février
et du 27 mars au 22 mai
relâche du 4 au 25 mars inclusivement et le 1^{er} avril
COÛT : 116 \$ (non-résident : 145 \$)
SPÉCIALISTE : Danielle Leclerc
CODE : IMP-LEGER-11



LE TOUR DU MONDE DE KARIBOU^{MC} 12 MOIS À 4 ANS



Programme d'activités motrices où, par une série de parcours, de jeux, d'exercices et d'animation, les tout-petits sont invités à courir, sauter, danser, rouler et grimper. L'environnement est très stimulant et accueillant et l'objectif premier est de s'amuser. Les activités permettent aux très jeunes enfants d'expérimenter une vaste gamme de jeux adaptés à leurs capacités. **La présence d'un parent est requise.**

ENDROIT : chalet, piscine Roberval

HORAIRE :

Les Poussins coquins^{MC}

12-16 mois samedi, de 9 h à 9 h 50 **KAR-PL-61**

Les Lapins taquins^{MC}

16-20 mois samedi, de 9 h à 9 h 50 **KAR-PL-61**

Les Ratons fripons^{MC}

20-24 mois samedi, de 10 h à 10 h 50 **KAR-R0-62**

Les Oursons mignons^{MC}

25-27 mois samedi, de 10 h à 10 h 50 **KAR-R0-62**

28-30 mois samedi, de 11 h à 11 h 50 **KAR-OL-63**

28-30 mois dimanche, de 10 h à 10 h 50 **KAR-OL-71**

Les P'tits loups filous^{MC}

30-36 mois samedi, de 11 h à 11 h 50 **KAR-OL-63**

30-36 mois dimanche, de 10 h à 10 h 50 **KAR-OL-71**

Les Renards débrouillards^{MC}

3-4 ans dimanche, de 11 h à 11 h 50 **KAR-R-72**

DURÉE : 10 semaines, du 12 janvier au 24 mars
relâche les 9 et 10 mars

COÛT : 80 \$ (non-résident : 100 \$)

RENSEIGNEMENTS : www.letourdumondedekaribou.com

MARCHE NORDIQUE AVEC BÂTONS 16 ANS ET +

Par ce cours, vous découvrirez non seulement une technique de marche efficace et un moyen pour améliorer votre condition physique, mais aussi plus de cardio, un meilleur tonus musculaire pour le haut du corps, une meilleure posture et une plus grande flexibilité, sans oublier la réduction de tensions entre les omoplates. L'intensité des efforts varie selon vos capacités.

EXIGENCE : Pour l'activité se déroulant le jour au parc, il faut détenir une carte d'accès au parc du Mont Saint-Bruno. Pour les personnes ayant des problèmes articulaires ou de santé, il est important d'avoir l'accord préalable de votre médecin.

ENDROIT : stationnement #3, parc du Mont Saint-Bruno

HORAIRE : **multiniveaux**
mercredi, de 9 h à 10 h 15 **MARCH-NORD-32**

multiniveaux
samedi, de 10 h 30 à 11 h 45 **MARCH-NORD-61**

DURÉE : 10 semaines, du 9 janvier au 23 mars
relâche les 6 et 9 mars

COÛT : **105 \$** (non-résident : 132 \$)
Location de bâtons : 3 \$ par séance,
payable au spécialiste
Location d'embouts : 1 \$ par séance,
payable au spécialiste

SPÉCIALISTE : Marcel Tousignant, M. Sc., kinésologue

NOTE : *Un certificat médical peut être exigé à l'apparition de signes ou symptômes. Si vous possédez vos bâtons, ils doivent être de type télescopique.*

MISE EN FORME 45 ANS ET + ET 55 ANS ET +



Sur une musique entraînante, vous commencez par un échauffement progressif et enchaînez avec des exercices sollicitant le cardio et le musculaire. L'intensité et la durée sont adaptées à vos capacités afin d'améliorer ou de maintenir votre forme physique. Les sauts et le jogging ne sont pas obligatoires. Le tout se termine par du travail au niveau des abdominaux et fessiers avant de relaxer.

ENDROIT : gymnase, école primaire de Montarville

HORAIRE : **multiniveaux**
mardi et jeudi, de 18 h 30 à 19 h 45 **COND-45-23**

ENDROIT : chalet Marie-Victorin

HORAIRE : **multiniveaux**
mardi et jeudi, de 14 h 20 à 15 h 35 **COND-55-21**

DURÉE : 10 semaines, du 8 janvier au 21 mars
relâche les 5 et 7 mars

COÛT : **105 \$** (non-résident : 132 \$)

SPÉCIALISTE : Marcel Tousignant, M. Sc., kinésologue

NOTE : *Un certificat médical peut être exigé.*

Activités physiques

MISE EN FORME 65 ANS ET +



Cours spécialement conçu pour améliorer votre forme physique tout en ayant du plaisir. L'approche est personnalisée et les défis proposés sollicitant le cardio, le musculaire, la flexibilité, l'équilibre et la coordination sont adaptés à vos capacités. Plusieurs pauses permettent la récupération et l'hydratation. La séance se termine par de la relaxation.

ENDROIT : chalet Marie-Victorin

HORAIRE : multiniveaux
mardi et jeudi, de 13 h à 14 h 15 **COND-65-21**

ENDROIT : chalet, piscine Roberval

HORAIRE : débutant
mardi et jeudi, de 10 h 45 à 12 h **COND-65-22**

débutant
lundi et mercredi, de 10 h 45 à 12 h **COND-65-11**

DURÉE : 10 semaines, du 7 janvier au 21 mars
relâche les 4, 5, 6 et 7 mars

COÛT : 105 \$ (non-résident : 132 \$)

SPÉCIALISTE : Marcel Tousignant, M. Sc., kinésologue

NOTE : Un certificat médical peut être exigé.

OXYGÈNE 2 – SPORTS DE GLISSE 16 ANS ET +

C'est un deux en un, une mise en forme en plein air pour certains et un entraînement plus intense pour les adeptes des sports de glisse. La séance débute par un échauffement progressif en groupe, suivi d'un travail en petits groupes aux capacités similaires. L'intensité et la durée sont en fonction des capacités de chacun. Votre cardio (par la marche, le jogging et les sauts) ainsi que votre tonus et votre coordination seront sollicités par des défis sur différents parcours. La course et les sauts sont optionnels. Un retour au calme incluant du Tai Chi termine le tout.

ENDROIT : Vieux Presbytère

Les rencontres se feront dans le stationnement du Vieux Presbytère.

HORAIRE : multiniveaux
lundi et mercredi, de 18 h 15 à 19 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 7 janvier au 20 mars
relâche les 4 et 6 mars

COÛT : 105 \$ (non-résident : 132 \$)

SPÉCIALISTE : Marcel Tousignant, M. Sc., kinésologue

CODE : OXY2-11

NOTE : Un certificat médical peut être exigé.

OXYGÈNE PLUS 16 ANS ET +

De l'oxygène au maximum et plus intense que le cours d'Oxy2-Sports de glisse. L'échauffement, le renforcement musculaire et le retour au calme se font en grand groupe. En revanche, le cardiovasculaire dans les sentiers se fait en petits groupes homogènes aux capacités similaires, que ce soit en faisant du jogging, des intervalles, du « fartlek », de la marche nordique ou de la marche rapide. Le tout se termine par un retour au calme par le Tai Chi et les techniques de récupération.

EXIGENCE : détenir une carte d'accès au parc du Mont Saint-Bruno

ENDROIT : stationnement #3, parc du Mont Saint-Bruno

HORAIRE : multiniveaux
samedi, de 9 h à 10 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 12 janvier au 23 mars
relâche le 9 mars

COÛT : 105 \$ (non-résident : 132 \$)

SPÉCIALISTE : Marcel Tousignant, M. Sc., kinésologue

CODE : OXY1-61

NOTE : Un certificat médical peut être exigé.

PILATES 16 ANS ET +

Combinant l'application des principes de Pilates lors de l'exécution des mouvements, vous favoriserez une amélioration de votre posture, de votre tonus et de votre flexibilité. Les muscles stabilisateurs des différentes régions, principalement au niveau de la sangle abdominale, seront stimulés de façon à mieux jouer leur rôle pour un dos plus solide, des abdominaux plus forts, des fessiers fermes et des bras tonifiés.

ENDROIT : chalet Marie-Victorin

HORAIRE : multiniveaux
mercredi, de 14 h 20 à 15 h 35 **PILAT-MULTI-31**



débutant
mercredi, de 13 h à 14 h 15 **PILAT-DEB-33**

ENDROIT : école primaire de Montarville

HORAIRE : multiniveaux
mardi, de 19 h 50 à 21 h 05 **PILA-MULTI-21**

multiniveaux
mercredi, de 19 h 45 à 21 h **PILA-MULTI-34**

débutant
jeudi, de 19 h 50 à 21 h 05 **PILAT-DEB-42**

DURÉE : 10 semaines, du 8 janvier au 21 mars
relâche les 5, 6 et 7 mars

COÛT : 85 \$ (non-résident : 107 \$)

SPÉCIALISTE : Marcel Tousignant, M. Sc., kinésologue

NOTE : Un certificat médical peut être exigé.

RELAXATION EN MOUVEMENT 16 ANS ET +

Éducation somatique inspirée de M. Feldenkrais pour bénéficier d'une plus grande aisance en mouvement, accroître sa vitalité, retrouver une respiration plus libre et améliorer sa posture. On découvre de nouveaux mouvements, stimule son cerveau et sa capacité d'apprendre et on développe la conscience du corps en mouvement. Les mouvements sont effectués allongé au sol.

ENDROIT : chalet Marie-Victorin

HORAIRE : lundi, de 13 h à 14 h 15

DURÉE : 10 semaines, du 7 janvier au 18 mars
relâche le 4 mars

COÛT : 130 \$ (non-résident : 163 \$)

SPÉCIALISTE : Sylvie Béliveau, spécialiste en éducation somatique de l'UQAM et de l'Institut Feldenkrais

RENSEIGNEMENTS : www.sylviebeliveau.com

CODE : RELAX-11

REMISE EN FORME AVEC BÉBÉ

Ce cours en plein air est conçu pour les mamans avec leurs bébés âgés de 8 semaines à 24 mois. L'échauffement sous forme ludique est progressif et vous prépare pour la partie principale où il y a alternance de cardio et de musculaire. Le choix des sentiers et l'intensité de l'effort sont en fonction des capacités de chaque personne. Un retour au calme termine la séance.

EXIGENCE : détenir une carte d'accès au parc du Mont Saint-Bruno
La poussette de type « jogger » ou à grosses roues est recommandée.

ENDROIT : stationnement #3, parc du Mont Saint-Bruno

HORAIRE : mardi et jeudi, de 9 h à 10 h 15

DURÉE : 10 semaines, du 8 janvier au 21 mars
relâche les 5 et 7 mars

COÛT : 105 \$ (non-résident : 132 \$)

SPÉCIALISTE : Marcel Tousignant, M. Sc., kinésiologue

CODE : BEBE-21

NOTE : Un certificat médical peut être exigé. En cas d'orage ou de pluie abondante, la séance se tiendra au chalet de la piscine Roberval.

RETRAITÉS EN FORME 50 ANS ET +



Sous l'œil avisé d'une instructrice dynamique, enjouée et à votre écoute, vous garderez la forme ou la retrouverez en bougeant sur des musiques entraînantes. Toujours avec un souci de sécurité, vous serez dirigés pour un entraînement diversifié, incluant le cardiovasculaire, la musculation, le zumba gold, tout ce qui vous permettra de bouger en y prenant plaisir!

ENDROIT : chalet Marie-Victorin (mercredi)
centre de formation du Richelieu (vendredi)

HORAIRE : avancé
mercredi et vendredi, de 9 h à 10 h 15 **RETRAI-FOR-31**
débutant
mercredi et vendredi, de 10 h 30 à 11 h 45 **RETRAI-FOR-32**

DURÉE : 10 semaines, du 9 janvier au 22 mars
relâche les 6 et 8 mars

COÛT : 125 \$ (non-résident : 157 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

Activités physiques

COURS DE SKI ALPIN OU DE PLANCHE À NEIGE – COURS DE GROUPE

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Programme d'amélioration de la technique par des instructeurs de l'école de glisse Mont-Saint-Bruno comprenant une évaluation et une certification du Programme d'entraînement sportif du Québec (P.E.S.Q.). Les participants sont classés selon leur niveau par l'école de ski Mont Saint-Bruno, dès le premier jour des cours.

Le billet de remontée est valide de 17 h 30 à la fermeture du centre de ski et sera remis par le moniteur à chaque cours. Aucun changement de niveau ne sera effectué après la fin du deuxième cours ni aucun remboursement ou transfert sur les billets non utilisés.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : LE LUNDI 17 DÉCEMBRE 2012

RENSEIGNEMENTS : Paul Debiens (450 653 3441 poste 338)
ou corporate@montsaintbruno.com

LEÇON DE SKI OU DE PLANCHE 10 À 15 ANS

Niveaux de ski : prélude, christiana, parallèle et compétence I

Niveaux de planche : challenge, radical, vertical, méga

ENDROIT : station de ski Mont Saint-Bruno

HORAIRE : mardi, de 18 h à 19 h 30

DURÉE : 6 semaines, du 15 janvier au 19 février

COÛT : 175 \$ - cours de ski **SKI-LEC-21**
175 \$ - cours de planche **PLAN-LEC-21**

NOTE : Pour les niveaux Compétence 2 pour le ski et Méga 2 pour la planche à neige, les élèves devront s'adresser directement au comptoir de l'école de glisse ou s'inscrire aux vendredis ados à l'aventure.

LOCATION D'UN ÉQUIPEMENT COMPLET DE SKI OU DE PLANCHE À NEIGE

Vous pouvez profiter de l'option de location sans avoir à acheter un équipement, à un tarif global pour les 6 semaines.

COÛT : 75 \$ - équipement de ski **SKI-LOC-01**
75 \$ - équipement de planche **SKI-PL-LOC-01**

SPINNING 16 ANS ET +

Entraînement sur vélo favorisant la tonification, en particulier le renforcement des jambes, ainsi que l'amélioration de la capacité cardiorespiratoire. Venez expérimenter une variété de situations propres au cyclisme : gravir des côtes, effectuer des sprints et vivre l'expérience de la course cycliste.

ENDROIT : centre de formation du Richelieu

HORAIRE :

lundi, de 17 h à 18 h	SPINNING-11
lundi, de 18 h à 19 h	SPINNING-12
mercredi, de 17 h à 18 h	SPINNING-31
mercredi, de 18 h à 19 h	SPINNING-32
vendredi, de 6 h à 7 h	SPINNING-51
dimanche, de 8 h à 9 h	SPINNING-71

DURÉE : 11 semaines, du 7 janvier au 3 avril
relâche le 13 février et les 3, 4, 5, 6 et 8 mars

COÛT : 1 cours : 86 \$ (non-résident : 108 \$)
forfait 2 cours : 150 \$ (non-résident : 188 \$)
Sur le formulaire d'inscription, indiquez-nous vos deux choix dans la même case.

SPÉCIALISTE : Frédéric Scotto

NOTE : Étant donné la popularité des cours de spinning, vous ne pouvez vous inscrire qu'à un seul cours de 18 h à 19 h.

STRETCHING 55 ANS ET +

Programme dynamique d'étirements qui aide à amincir le corps, réduire les maux de dos, freiner l'évolution de l'ostéoporose, améliorer la posture, stimuler la circulation et augmenter l'énergie et le cardio.

ENDROIT : chalet Marie-Victorin

HORAIRE :

lundi, de 10 h à 11 h	STRETCHING-11
mardi, de 10 h 15 à 11 h 15	STRETCHING-21

DURÉE : 10 semaines, du 7 janvier au 19 mars
relâche les 4 et 5 mars

COÛT : 67 \$ (non-résident : 84 \$)

SPÉCIALISTE : Joëlle Henry

TAE BOX 16 ANS ET +

Le Tae Box est une discipline de conditionnement physique basée sur le principe de la boxe. Chorégraphie simple et répétitive de mouvements à haut rythme cardiovasculaire qui vous occasionnera une grande dépense calorique. Le cours comprend trois parties : cardiovasculaire, musculation et relaxation.

ENDROIT : gymnase, école primaire Mgr-Gilles-Gervais

HORAIRE : lundi et mercredi, de 20 h 30 à 21 h 30

DURÉE : 15 semaines, du 14 janvier au 27 février
et du 27 mars au 22 mai
relâche du 4 au 25 mars inclusivement et le 1^{er} avril

COÛT : 116 \$ (non-résident : 145 \$)

SPÉCIALISTE : Danielle Leclerc

CODE : TAE-BOX-11

TAI CHI 16 ANS ET +

Mouvements d'origine martiale exécutés avec une extrême lenteur en harmonie avec la respiration, la posture, la détente et la circulation de l'énergie vitale (chi). Le Tai Chi s'apparente à une méditation en mouvement, sans exercices de type sportif.

ENDROIT : salle Lucien-Foucrault, bibliothèque

HORAIRE : débutant :
lundi, de 19 h à 20 h 15 **TAI-CHI-11**

intermédiaire :
lundi, de 20 h 15 à 21 h 30 **TAI-CHI-12**

DURÉE : 10 semaines, du 7 janvier au 18 mars
relâche le 4 mars

COÛT : 77 \$ (non-résident : 97 \$)

SPÉCIALISTE : Guy L'Écuyer

WORK OUT POUR ADOS 12 À 17 ANS

Une variété d'activités sportives offertes uniquement aux adolescents. Ils auront la chance de découvrir et pratiquer plusieurs disciplines dont le step, le ballon, le cardio boxe et différents circuits.

ENDROIT : gymnase, école primaire Mount-Bruno

HORAIRE : mardi, de 18 h 30 à 19 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 8 janvier au 19 mars
relâche le 5 mars

COÛT : 42 \$ (non-résident : 63 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

CODE : WORKOUTADO-21

NOUVEAU

YOGA POUR DÉBUTANTS ET INTERMÉDIAIRES 20 ANS ET +

Grâce à des mouvements, postures, techniques respiratoires et méditatives, le yoga aide à établir une paix profonde et durable à l'intérieur de soi. L'approche ne vise pas une performance. Graduellement, avec la pratique, le tonus musculaire, la souplesse, la capacité respiratoire et la gestion du stress s'améliorent.

ENDROIT : chalet Marie Victorin

HORAIRE : mardi, de 18 h 30 à 19 h 45

DURÉE : 10 semaines, du 8 janvier au 19 mars
relâche le 5 mars

COÛT : 95 \$ (non-résident : 119 \$)

SPÉCIALISTE : Céline Masse

CODE : YO-DEB-INT-21

NOUVEAU

YOGA DOUX 15 ANS ET +

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent s'initier au yoga ou poursuivre leur démarche dans une optique de non performance, de douceur pour soi et de conscience du moment présent. Nous y expérimenterons des postures dans une version douce et adaptée aux besoins de chacun, divers types de respiration, des sons, ainsi que des visualisations et de la méditation.

ENDROIT : chalet Roberval

HORAIRE : mercredi, de 18 h 30 à 19 h 45

DURÉE : 10 semaines, du 9 janvier au 20 mars
relâche le 6 mars

COÛT : 95 \$ (non-résident : 119 \$)

SPÉCIALISTE : Martin Gareau

CODE : YOGA-DOUX-31

NOUVEAU

YOGA-ÉTIREMENTS POUR RETRAITÉS 50 ANS ET +

Des exercices non dommageables offerts dans une optique de douceur pour soi. Visant à relier le corps, la respiration et le mental, le yoga aide à acquérir de la souplesse. Par l'utilisation judicieuse de mouvements, de postures et de techniques respiratoires et méditatives, on gagne en souplesse, en tonus et on apprécie mieux le moment présent.

ENDROIT : chalet Marie-Victorin

HORAIRE : vendredi, de 10 h 30 à 11 h 45

DURÉE : 10 semaines, du 11 janvier au 22 mars
relâche le 8 mars

COÛT : 95 \$ (non-résident : 119 \$)

SPÉCIALISTE : Céline Masse

CODE : YOGA-ETIRE-51

YOGA HATHA INITIATION ET CONTINUITÉ 16 ANS ET +

Le yoga est une démarche millénaire qui vise l'établissement d'une paix profonde et durable à l'intérieur de soi. L'utilisation appropriée de mouvements, postures, techniques respiratoires et méditatives et de sons, ainsi que le partage des principes de base de la démarche du yoga serviront à atteindre cet objectif. Avec la pratique, le tonus musculaire, la souplesse, la capacité respiratoire, l'état de santé général ainsi que la capacité à gérer le stress s'améliorent. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait du yoga, ni d'être très souple ou très en forme.

ENDROIT : chalet Marie-Victorin
HORAIRE : jeudi, de 10 h 30 à 11 h 45
DURÉE : 10 semaines, du 10 janvier au 21 mars
 relâche le 7 mars
COÛT : 95 \$ (non-résident : 119 \$)
SPÉCIALISTE : Martin Gareau
CODE : YO-H-INIT-41

YOGA HATHA PROGRESSION 16 ANS ET +

Dans la même foulée que le YOGA HATHA INITIATION ET CONTINUITÉ, ce cours s'adresse aux élèves qui ont déjà ou désirent établir une pratique personnelle régulière. Nous y expérimenterons des postures, séquences et techniques respiratoires plus élaborées mais toujours adaptées aux besoins du groupe et du moment. De nouveaux concepts philosophiques (yoga sutras) seront également proposés ainsi que des visualisations et des périodes de méditation.

EXIGENCE : hatha initiation ou une expérience équivalente
ENDROIT : chalet Marie-Victorin
HORAIRE : jeudi, de 18 h 30 à 20 h
DURÉE : 10 semaines, du 10 janvier au 21 mars
 relâche le 7 mars
COÛT : 105 \$ (non-résident : 132 \$)
SPÉCIALISTES : Martin Gareau et Céline Masse
CODE : YO-H-PROG-41

YOGA PILATES 16 ANS ET +

Tout en bénéficiant de la fluidité de l'enchaînement des postures de yoga et des techniques de respiration profonde, vous renforcerez les muscles profonds autour de la colonne vertébrale et tonifierez les abdominaux et le bas du dos. Dans une atmosphère de détente, vous développerez votre flexibilité tout en tonifiant votre corps et en reposant votre esprit.

ENDROIT : chalet Marie-Victorin
HORAIRE : **débutant**
 lundi, de 18 h à 19 h 15 **YOGAPIL-11**
intermédiaire*
 lundi, de 19 h 15 à 20 h 30 **YOGAPIL-12**
ENDROIT : gymnase, école primaire Mgr-Gilles-Gervais
HORAIRE : **débutant**
 jeudi, de 19 h 45 à 21 h **YOGAPIL-42**
intermédiaire*
 jeudi, de 18 h 30 à 19 h 45 **YOGAPIL-41**

* EXIGENCE : Yoga pilates débutant ou multinitieux

DURÉE : 10 semaines, du 7 janvier au 21 mars
 relâche les 4 et 14 mars
COÛT : 77 \$ (non-résident : 97 \$)
SPÉCIALISTE : Isabelle Vermette

YOGA POST-NATAL MAMAN/BÉBÉ 18 ANS ET +

Venez travailler votre forme physique et refaire le plein d'énergie par la respiration et la relaxation. Expérimentez des postures avec bébé et apprenez de petits mouvements de yoga pour le nourrisson. Les mouvements de bercement aident au développement neurologique, à l'éveil des sens et à l'harmonisation des deux hémisphères du cerveau et développent une relation affective primordiale. Ils favorisent le déroulement en douceur de sa colonne, le renforcement de son cou, de son dos et de l'ensemble de sa musculature.

ENDROIT : chalet, piscine Roberval
HORAIRE : mercredi, de 9 h à 10 h 30
DURÉE : 10 semaines, du 9 janvier au 20 mars
 relâche le 6 mars
COÛT : 100 \$ (non-résident : 125 \$)
SPÉCIALISTE : Mireille Lechasseur
CODE : YOGAPOST-31

NOTE : L'autorisation d'un médecin est obligatoire pour toutes les femmes et les bébés.

YOGA PRÉNATAL 18 ANS ET +

Vous pratiquerez tout en douceur des postures pour relâcher les tensions et expérimenterez des exercices de respiration, de visualisation ainsi que de relaxation profonde qui vous aideront à vivre votre grossesse en plus grande harmonie. Le yoga prénatal aide également à renforcer les muscles abdominaux, assouplir les muscles du plancher pelvien et favoriser l'ouverture du bassin en vue de votre accouchement.

ENDROIT : salle Lucien-Foucrault, bibliothèque

HORAIRE : mardi, de 19 h à 20 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 8 janvier au 19 mars
relâche le 5 mars

COÛT : 100 \$ (non-résident : 125 \$)

SPÉCIALISTE : Mireille Lechasseur

CODE : YOGA-PRE-21

NOTE : L'autorisation d'un médecin est obligatoire pour toute femme enceinte de moins de quatre mois.

ZUMBA FITNESS 15 ANS ET +

Transpirez au son de la musique latine et internationale, faites bouger vos hanches comme jamais, soyez prêts à brûler le plancher de danse! Faciles à suivre, ces chorégraphies vous permettront de dépenser un maximum de calories tout en ayant un plaisir fou! Tonique et intense.

ENDROIT : gymnase, école primaire Mount-Bruno

HORAIRE : lundi, de 20 h à 21 h **ZUMBA-11**

mercredi, de 20 h à 21 h **ZUMBA-31**

samedi, de 11 h à 12 h **ZUMBA-61**

DURÉE : 10 semaines, du 7 janvier au 23 mars
relâche les 4, 6 et 9 mars

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Mélissa Roch

NOUVEAU

ZUMBA GOLD 45 ANS ET +

Transpirez au son de la musique latine et internationale, faites bouger vos hanches comme jamais, soyez prêts à brûler le plancher de danse! Faciles à suivre, ces chorégraphies vous permettront de dépenser un maximum de calories tout en ayant un plaisir fou! Tonique et intense.

ENDROIT : chalet Marie-Victorin

HORAIRE : mardi, de 11 h 20 à 12 h 20

DURÉE : 10 semaines, du 8 janvier au 19 mars
relâche le 5 mars

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

RENSEIGNEMENTS : www.zumba.com

CODE : ZUMBA-21

VOLLEY-BALL - LIGUE RÉCRÉATIVE 16 ANS ET +

ENDROIT : G3 et G4, Séminaire Sainte-Trinité

HORAIRE : mardi, de 19 h 30 à 22 h 30
(selon l'horaire des joutes)

DURÉE : 18 semaines, du 8 janvier au 14 mai
relâche le 2 avril

COÛT : 50 \$ (non-résident : 75 \$)

CODE : VOLLEY-BAL-21

NOTE : Tous les joueurs inscrits devront se présenter le 10 janvier à 19 h 30 au Séminaire Sainte-Trinité car la responsable formera les équipes et remettra les horaires.



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

« Les Amis-Soleils de Saint-Bruno » est un organisme à but non lucratif offrant des activités de loisir adaptées aux personnes vivant avec une déficience intellectuelle et/ou d'autres troubles de développement.

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION : Veuillez communiquer avec madame Roxane Jeannotte, coordonnatrice, au 438 391-9281. Le formulaire d'inscription des Amis-Soleils est également disponible au bureau de la Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire.

Retournez par la poste à :

LES AMIS-SOLEILS DE SAINT-BRUNO

a/s de Roxane Jeannotte

1820, rue de Grosbois

Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 4N3

- votre formulaire d'inscription
- votre paiement par chèque, fait à l'ordre de *Les Amis-soleils de Saint-Bruno*

Date limite des inscriptions : 4 janvier 2013

NOTE : Les enfants de Saint-Bruno-de-Montarville et les enfants de familles naturelles auront la priorité lors de l'inscription si le nombre d'inscriptions reçues dépasse le maximum prévu. Nous nous réservons le droit de refuser un candidat s'il s'avérait difficile pour nous de répondre à ses besoins. Tout nouveau participant est à l'essai.

Nous nous réservons le droit de refuser un candidat inscrit après le **4 janvier** et d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant pour la réaliser adéquatement.

ACTIVITÉ DU SAMEDI 6 ANS ET +

Activités de bricolage, arts plastiques et arts de la scène, sports d'équipe et jeux de groupe, sorties, journées spéciales et activités de plein air destinés à favoriser la socialisation des enfants et procurer un répit aux parents.

ENDROIT : gymnase, école Albert-Schweitzer

HORAIRE : samedi, de 10 h à 16 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 19 janvier au 23 mars

COÛT : 130 \$ (non-résident et famille d'accueil : 155 \$)

ACTIVITÉ OTARIE 6 À 12 ANS

Loisir adapté en piscine. Activités structurées en ateliers amusants et stimulants facilitant la participation et l'intégration des jeunes enfants aux loisirs de groupe tout en favorisant le développement perceptuel et moteur, la confiance en soi et la socialisation.

ENDROIT : école secondaire du Mont-Bruno

HORAIRE : dimanche, de 15 h 30 à 17 h 30
(une heure en piscine suivie d'une collation et de jeux calmes)

DURÉE : 10 semaines, du 20 janvier au 24 mars

COÛT : 52 \$ (non-résident et famille d'accueil : 62 \$)

Soyez vigilants.

Respectez les places de stationnements
qui sont réservées aux personnes handicapées.



Si vous n'y avez pas droit, l'utilisation d'un stationnement
réservé aux personnes handicapées est illégale.

Ville de
SAINT-BRUNO
-de-Montarville



Plan d'action

à l'égard des personnes handicapées



INSCRIPTION AVEC LA VILLE

Initiation au basketball et programme récréatif « demi-saison ». Des places sont encore disponibles dans ces programmes (initiation, novice, mini-junior, mini-senior, benjamin et cadet) pour les garçons et filles de 15 ans et moins.

ENDROIT : gymnases, école secondaire du Mont-Bruno
G4 : initiation, G1 et G2 : autres catégories

DURÉE : samedi, du 12 janvier à la fin mars

COÛT : 60 \$ pour initiation (non-résident : 75 \$)
80 \$ pour novice, mini-junior, mini-senior, benjamin, cadet (non-résident : 100 \$)

RENSEIGNEMENTS : basketrecreatif@stbrunocougars.com
ou Karine Delobel (514 506-2593)
www.stbrunocougars.com

NIVEAU	ANNÉE DE NAISSANCE
--------	--------------------

<i>Initiation</i>	<i>2007-2008</i>
-------------------	------------------

HORAIRE :	de 8 h à 9 h
------------------	--------------

CODE :	BAP-M-INI
---------------	------------------

<i>Novice</i>	<i>2005-2006</i>
---------------	------------------

HORAIRE :	de 7 h 45 à 9 h
------------------	-----------------

CODE :	BAP-M-NOV
---------------	------------------

<i>Mini-Junior</i>	<i>2003-2004</i>
--------------------	------------------

HORAIRE :	de 9 h à 10 h 30
------------------	------------------

CODE :	BAP-M-MIJ
---------------	------------------

<i>Mini-Senior</i>	<i>2001-2002</i>
--------------------	------------------

HORAIRE :	de 10 h 30 à 12 h
------------------	-------------------

CODE :	BAP-M-MIS
---------------	------------------

<i>Benjamin</i>	<i>1999-2000</i>
-----------------	------------------

HORAIRE :	de 12 h à 13 h 30
------------------	-------------------

CODE :	BAP-M-BEN
---------------	------------------

<i>Cadet</i>	<i>1997-1998</i>
--------------	------------------

HORAIRE :	de 12 h à 13 h 30
------------------	-------------------

CODE :	BAP-M-CAD
---------------	------------------

Les filles jouent dans des équipes féminines dans les catégories mini-junior et mini-senior.

PORTES OUVERTES le samedi 12 janvier

Les jeunes de 4 à 15 ans sont invités à venir découvrir le basket le samedi 12 janvier 2013 selon l'horaire indiqué pour votre groupe d'âge.
Essayer le basket... c'est l'adopter!



CLUB DE SOCCER FC Mont-Bruno
www.soccermontbruno.com

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

Le formulaire d'inscription est disponible sur le site Internet du FC Mont-Bruno au www.soccermontbruno.com.

Libellez votre chèque au nom du *FC Mont-Bruno*.

Les inscriptions doivent s'effectuer par la poste à :

Club de Soccer Mont-Bruno

C.P. 26, Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 4P8

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : Futsal : 9 janvier 2013
Académie : 13 mars 2013

RENSEIGNEMENTS : registraire@soccermontbruno.ca
450 441-8488 (chalet du parc de la Coulée)

ACADÉMIE U5 À U8

CLIENTÈLE : jeunes nés entre 2005 et 2008

INSCRIPTION : formulaire d'inscription session d'hiver

ENDROIT : Séminaire Sainte-Trinité

HORAIRE : dimanche, entre 9 h à 14 h

DURÉE : du 17 mars au 12 mai
relâche le 31 mars

COÛT : 95 \$

ÉQUIPEMENT REQUIS : protège-tibias, souliers d'intérieur et gourde d'eau

PROGRAMME FUTSAL

Match de soccer à 4 en gymnase sous la supervision du personnel technique du FCMB. Les groupes seront formés selon le nombre d'inscriptions par catégorie.

CLIENTÈLE : pour les catégories U12 à U18 (F et M)
en 2013 (1995 à 2001)

INSCRIPTION : formulaire d'inscription session d'hiver

ENDROIT : Séminaire Sainte-Trinité

HORAIRE : dimanche, en après midi

DURÉE : du 13 janvier au 14 avril (10 séances)
relâche les 3 février, 3, 10 et 31 mars

COÛT : 115 \$ par inscription

ÉQUIPEMENT REQUIS : protège-tibias, souliers d'intérieur et gourde d'eau

CAMP DE SÉLECTION U9 À U18 (INTERCITÉ)

Il n'y aura pas de camp de sélection en janvier. Tous les joueurs et joueuses désirant se joindre à une équipe compétitive pour la prochaine année doivent faire une demande au Directeur technique afin d'être évalués (dt@soccermontbruno.com).

Les entraînements d'équipe commenceront à la fin de janvier au BMO. Les horaires sont disponibles sur le site.

INSCRIPTION SAISON ÉTÉ 2013

Surveillez notre site Internet pour les inscriptions de la saison d'été dès le début de janvier.

REÇUS D'IMPÔT POUR LA SAISON 2012

Les reçus d'impôt pour tous les jeunes de 16 ans et moins seront disponibles à partir de la fin de janvier sur notre site Internet (www.soccermontbruno.com). Vous pourrez imprimer vos reçus en ligne.



CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE SAINT-BRUNO

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- EXIGENCES :** Le port d'un casque de hockey homologué CSA est obligatoire pour tous les patineurs de 2 à 77 ans jusqu'à l'obtention de l'étape 5 du programme de Patinage Canada. Le port du costume officiel du Club est obligatoire sauf lorsque spécifié autrement.
Filles : collants beiges, jupe et veste officielles du Club
Garçons : pantalon noir et veste officielle du Club (sauf Patinage intensif)
- DURÉE :** saison d'hiver : du 11 janvier au 23 février
- COÛT :** Consultez le site Internet du Club pour connaître les coûts des cours offerts. Les tarifs sont indiqués sur les formulaires d'inscription.
90 \$ pour la saison d'hiver seulement pour tous les cours de patinage
et **150 \$** pour les cours de Patinage Intensif Plus (Power Skating).
Des frais additionnels de **75 \$** sont applicables aux non-résidents de Saint-Bruno qui s'inscrivent aux cours de patinage offerts par le CPA Saint-Bruno.

RENSEIGNEMENTS : info@cpastbruno.com

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

L'inscription se fait PAR LA POSTE.

Les formulaires d'inscription PATINAGE PLUS ou PATINAGE INTENSIF, ainsi que l'horaire détaillé des cours offerts sont disponibles sur le site Internet du club www.cpastbruno.com.

Pour des renseignements additionnels, vous devez communiquer avec la responsable des inscriptions par courriel à : inscriptions@cpastbruno.com.

COURS DE PATINAGE

Tous les patineurs résidents de Saint-Bruno ou de l'extérieur **qui sont déjà membres** de Patinage Canada – Programme Patin Plus ou Programme STAR sont invités à consulter le site Internet du CPA Saint-Bruno pour les horaires détaillés des cours de patinage avancés.

COURS DE PATINAGE MINI GLACE 3 ET 4 ANS

Cours d'initiation au patinage pour les enfants qui n'ont pas commencé la maternelle. Il faut avoir au moins 3 ans sans avoir atteint l'âge de 5 ans au 30 septembre 2012. Maximum de 15 patineurs par cours. Le costume du Club n'est pas obligatoire.

ENDROIT : petite glace, aréna Michael-Bilodeau

HORAIRE : samedi, de 10 h 45 à 11 h 35
samedi, de 11 h 40 à 12 h 30

PROGRAMME PATINAGE PLUS 5 À 11 ANS

Cours d'apprentissage des techniques de base du patinage visant l'assimilation par le jeu et l'atteinte d'objectifs individuels progressant de l'étape 1 à 6. Cours de 50 minutes. Maximum de 60 patineurs par cours. **Le costume officiel du Club est obligatoire.**

ENDROIT : **NOUVEAU** – grande glace, aréna Michael-Bilodeau

HORAIRE : vendredi, de 18 h 05 à 18 h 55
dimanche, de 10 h 05 à 10 h 55

PATINAGE ADAPTÉ 5 ANS ET +

Ce programme a pour but d'initier au patinage les enfants vivant avec un handicap physique, une déficience intellectuelle ou d'autres troubles du développement. Nous offrons aux enfants du programme de patinage adapté la possibilité de participer au spectacle de fin d'année avec la collaboration des parents. **Le costume officiel du Club est obligatoire.**

ENDROIT : petite glace, aréna Michael-Bilodeau

HORAIRE : samedi, de 12 h 40 à 13 h 30

PATINAGE INTENSIF PLUS (POWER SKATING)

Ce programme a pour but d'améliorer le patinage des joueurs de hockey et joueuses de ringuette. Les sessions de 10 semaines sont données par un entraîneur professionnel formé pour cette discipline. Équipement complet de hockey ou de ringuette obligatoire. Le costume officiel du club n'est pas obligatoire.

ENDROIT : petite glace, aréna Michael-Bilodeau

HORAIRE : du 23 novembre au 21 décembre 2012
(pause pour les Fêtes)
et du 11 janvier au 22 février 2013

	NIVEAU HOCKEY	NIVEAU RINGUETTE
vendredi, de 18 h 15 à 19 h 15	PRÉ-NOVICE et NOVICE	MOUSTIQUE et NOVICE
vendredi, de 19 h 25 à 20 h 25	ATOME et PEE-WEE	ATOME et BENJAMINE

PATINAGE POUR ADOLESCENTS DÉBUTANTS 12 À 17 ANS

Programme offrant des cours d'apprentissage des techniques de base du patinage adaptés aux ados. Ce programme s'adresse aux jeunes ayant peu de connaissances en patinage. Le costume officiel du Club n'est pas obligatoire mais recommandé.

ENDROIT : petite glace, aréna Michael-Bilodeau

HORAIRE : lundi, de 19 h 45 à 20 h 35*

PATINAGE POUR ADULTES 18 ANS ET + PATINAGE POUR ADULTES 55 ANS ET +

Programme adapté aux deux groupes d'adultes offrant des cours d'apprentissage des techniques de base du patinage. Le costume officiel du Club n'est pas obligatoire mais recommandé.

ENDROIT : petite glace, aréna Michael-Bilodeau

HORAIRE : lundi, de 19 h 45 à 20 h 35, cours pour débutants*
de 20 h 40 à 21 h 30, cours pour intermédiaires*

NOTE : Les adultes de niveau avancé (étapes 1 à 5 du programme Patinage Plus réussies) et qui pratiquent des danses, des pirouettes et des sauts doivent obligatoirement s'inscrire dans le cours de groupe du programme STAR le mardi, de 21 h 05 à 21 h 55.

* Un minimum de 5 patineurs est requis pour les cours pour ados et adultes.



ASSOCIATION RÉGIONALE DE KIN-BALL

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

La préinscription pour l'hiver 2013 s'effectuera sur place le jour du dernier cours de la session d'automne, soit le 7 décembre. Le formulaire d'inscription est disponible sur le site Internet www.kin-ball.qc.ca/rive-sud. Les nouvelles inscriptions doivent s'effectuer par la poste à :

Association de Kin-Ball de la Rive-Sud
2545, rue Delorimier, suite 290, Longueuil (Québec) J4K 3P7

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : le 14 décembre

À noter qu'aucune confirmation d'inscription ne sera postée. Vous devez vous présenter le 8 février à l'heure prévue. Nous communiquerons seulement avec les participants qui devront changer d'horaire.

RENSEIGNEMENTS : Bruno St-Martin (450 748-1388)
Rive-sud@kin-ball.qc.ca

KIN-BALL parents-enfants 8 ANS ET +

Ces cours visent l'initiation au Kin-ball, un sport québécois à pratiquer avec vos enfants.

EXIGENCES : vêtements de sport et espadrilles

ENDROIT : école Mgr-Gilles-Gervais

HORAIRE : vendredi, de 18 h à 19 h

DURÉE : 10 semaines, du 8 février au 19 avril
relâche le 8 mars

COÛT : 80 \$ (non-résident : 100 \$)





CENTRE D'ESIME EXCELLENCE SAINT-BRUNO

471, Place de Chambly, Saint-Bruno (Québec) J3V 5Z9
450 441-1092 www.escimeexcellence.com

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Le **Centre d'Esime Excellence** ouvre ses portes à toute personne voulant pratiquer l'escime à tous les niveaux : apprenti, compétition, élite, et ce, à partir de 8 ans jusqu'au niveau vétéran.

Deux programmes sont offerts : Amateur : initiation et découverte de l'escime, programme récréatif
Performance : programme pour les niveaux de compétition et de haute performance

ENDROIT : gymnase, école primaire Courtland Park

HORAIRE : lundi et mercredi, de 18 h 15 à 19 h 15 (apprenti), lundi et mercredi, de 19 h 15 à 21 h (performance et programme libre)
samedi, de 9 h à 10 h (apprenti), samedi, de 10 h à 12 h (performance et programme libre)

DURÉE : 12 semaines, du 10 décembre au 23 mars

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

Lors du premier cours de la session d'hiver : lundi 10 décembre, à 18 h 15, ou par téléphone au 450 441-1092 ou 450 933-6554
L'affiliation à la Fédération de l'Esime du Québec (FEQ) est obligatoire.

RENSEIGNEMENTS : auprès de l'entraîneur Felix Nicolae (450 933-6554 ou 514 699-4100)
ou par courriel à escimeexcellence@gmail.com. Visitez le site www.escimeexcellence.com.

AMATEUR

PROGRAMME POUR APPRENTIS

Programme récréatif pour les débutants (introduction à l'escime). L'entraînement consiste en une période d'échauffement, des exercices de déplacement, des leçons collectives, des assauts libres et l'apprentissage des règles de l'escime.

AFFILIATION : FEQ – niveau débutant – non-compétitif : **35 \$**

HORAIRE : 1 séance/semaine

COÛT : 120 \$ session d'hiver

NOTE : équipement de base fourni (gant, masque, veste et épée)

PROGRAMME LIBRE

Programme récréatif pour les amateurs. L'entraînement consiste en une période d'échauffement, des exercices de déplacement, des leçons collectives et des assauts libres.

AFFILIATION : FEQ – niveau débutant – non-compétitif : **35 \$**

HORAIRE : 1 à 3 séances/semaine

COÛT : 200 \$ session d'hiver

NOTE : équipement requis

PERFORMANCE

PROGRAMME DE PERFECTIONNEMENT

L'entraînement consiste dans un échauffement, des exercices de déplacement, des leçons collectives, des assauts libres et une leçon individuelle par session. Exige une affiliation FEQ de niveau provincial.

EXIGENCE : évaluation requise; inscription seulement après l'évaluation

AFFILIATION : FEQ – niveau provincial – compétitif : **65 \$**

HORAIRE : 3 séances/semaine

COÛT : 200 \$ session d'hiver

NOTE : équipement requis

PROGRAMME DE COMPÉTITION

L'entraînement consiste en un programme spécialement adapté pour ce niveau avec des leçons collectives et individuelles, des exercices thématiques et des assauts libres.

EXIGENCE : évaluation requise; inscription seulement après l'évaluation

AFFILIATION : FEQ – niveau national – compétitif : **65 \$**

HORAIRE : 3 séances/semaine

COÛT : 220 \$ session d'hiver

NOTE : équipement requis



CLUB GYM RICHELIEU

3600-50 1^{re} Rue
Saint-Hubert (Québec) J3Y 8Y5
450 462-1496

EXIGENCES : Maillot de gymnastique du club obligatoire au coût de 35 \$, en vente au premier cours. Pieds nus. Pas de bijoux. Cheveux attachés. Les parents doivent attendre leur enfant à l'extérieur de la palestre.

RENSEIGNEMENTS : 450 462-1496 Urgence : 514 262-7013
information@gymrichelieu.com

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

La préinscription pour l'hiver 2013 débutera le 1^{er} décembre sur notre site Internet au www.gymrichelieu.com.

Faites parvenir votre formulaire d'inscription (disponible sur le site Internet www.gymrichelieu.com), accompagné de votre chèque, à :
Club Gym Richelieu, 3600-50, 1^{re} Rue, Saint-Hubert (Québec) J3Y 8Y5.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : le 10 janvier 2013

Notez qu'aucune confirmation d'inscription ne sera postée. Vous devez vous présenter le 12 janvier à l'heure prévue. Nous communiquerons seulement avec les participants qui devront changer d'horaire.

BOUT'CHOUX GYM 4 À 6 ANS

Ces cours visent le développement de l'habileté motrice, de la créativité et de l'imagination par le jeu ainsi que l'amélioration de la forme physique et de la coordination.

ENDROIT : palestre, école secondaire du Mont-Bruno
HORAIRE : samedi, de 9 h 30 à 10 h 30
DURÉE : 12 semaines, du 12 janvier au 13 avril
relâche les 2 février et 9 mars
COÛT : 110 \$ (non-résident : 138 \$)
20 \$ additionnel pour affiliation annuelle
à la Fédération de gymnastique du Québec

GYMNASTIQUE (FILLES) 5 À 16 ANS

Apprentissage des mouvements gymniques aux différents appareils olympiques (sol, poutre d'équilibre, barres asymétriques, cheval, trampoline, trampolinette).

ENDROIT : palestre, école secondaire du Mont-Bruno
HORAIRE : niveaux rose à or
samedi (rose et rouge 5-6 ans) de 10 h 30 à 12 h
samedi (rouge et bleu) de 12 h à 14 h
samedi (bleu, vert, bronze, argent et or) de 14 h à 16 h
DURÉE : 12 semaines, du 12 janvier au 13 avril
relâche les 2 février et 9 mars
COÛT : 135 \$ - rose et rouge 5-6 ans – débutant
(non-résident : 169 \$)
145 \$ - rouge à or (non-résident : 182 \$)
20 \$ additionnel pour affiliation annuelle
à la Fédération de gymnastique du Québec

Les cours suivants sont donnés à l'école Héritage de Saint-Hubert.
Communiquez avec nous pour plus de détails.

CLUB DE COMPÉTITION – GYMNASTIQUE

CHEERLEADER 8 ANS ET +

GYMNASTIQUE (GARÇONS) 5 À 12 ANS



JUDO MONT-BRUNO

STYLES : récréatif, technique et/ou de compétition

AFFILIATION : Judo-Québec

ENDROIT : centre de formation du Richelieu (école de la Rabastalière)

DURÉE : 14 semaines débutant le mardi 8 janvier pour les U11 et +, et le samedi 12 janvier pour le U7 et U9, relâche du 4 au 8 mars

COÛT : de 125 \$ à 290 \$ (selon la division) **frais d'affiliation inclus**
de 60 \$ à 80 \$/judogi

RENSEIGNEMENTS : Roxanne Gendron, instructrice (5 à 8 ans) : 450 461-2489
Alexandre Gauthier, instructeur (9 à 12 ans) : 514 632-2286
Yann Tesar, instructeur (13 ans et +) : 438 823-4915
<http://www.judomontbruno.com>
info@judomontbruno.com

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

En personne, le mardi 8 janvier, au gymnase du centre de formation Richelieu, de 18 h 30 à 19 h 30

HORAIRE :

U 7 (5-6 ans) 2007 et après

samedi, de 9 h à 10 h

SEMESTRIEL : 125 \$ (1 x semaine)

U 9 (7-8 ans) 2006-2005

samedi, de 9 h à 10 h

SEMESTRIEL : 125 \$ (1 x semaine)

U 11 (9-10 ans) 2004-2003

mardi, de 18 h 30 à 19 h 30 et samedi, de 10 h à 11 h

SEMESTRIEL : 180 \$ (2 x semaine)

U 13 (11-12 ans) 2002-2001

mardi, de 18 h 30 à 19 h 30, et samedi, de 10 h à 11 h

SEMESTRIEL : 185 \$ (2 x semaine)

U 15 (13-14 ans) 2000-1999

mardi, de 18 h 30 à 19 h 30, et samedi, de 11 h 15 à 13 h

SEMESTRIEL : 190 \$ (2 x semaine)

U 15 (13-14 ans) Avancé 2000-1999

mardi, de 19 h 45 à 21 h 15, jeudi, de 19 h 30 à 21 h, et samedi, de 11 h 15 à 12 h 45

SEMESTRIEL : 265 \$ (3 x semaine)

U 18 (15-16-17 ans) 1998-1997-1996

mardi, de 19 h 45 à 21 h 15, jeudi, de 19 h 30 à 21 h, et samedi, de 11 h 15 à 13 h

SEMESTRIEL : 270 \$ (3 x semaine)

U 20 (18-19 ans) 1995-1994

mardi, de 19 h 45 à 21 h 15, jeudi, de 19 h 30 à 21 h, et samedi, de 11 h 15 à 12 h 45

SEMESTRIEL : 275 \$ (3 x semaine)

Senior (20 ans et +) 1993 et avant

mardi, de 19 h 45 à 21 h 15, jeudi, de 19 h 30 à 21 h, et samedi, de 11 h 15 à 12 h 45

SEMESTRIEL : 290 \$ (3 x semaine)



ASSOCIATION BUDOKAI ST-BRUNO - KARATÉ

- STYLE :** Shotokan
- AFFILIATIONS :** Karaté Québec (KQ)
- ENDROIT :** G3 et G4, école secondaire du Mont-Bruno OU école primaire Mount-Bruno
- DURÉE :** 18 semaines, du 7 janvier au 17 mai, relâche le 30 janvier, et du 4 au 9 mars, relâche les 30 mars et 1^{er} avril
Les passages de grades se feront le samedi 11 mai.
- RESPONSABLES :** Association Budokai Saint-Bruno – www.budokai.ca
instructeur-chef, Martin Allard, 4^e Dan
Laura Rochon, présidente (450 441-0749)

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

Par Internet sur le site www.budokai.ca. Faites parvenir votre chèque (payable à l'Association Budokai de Saint-Bruno) à l'adresse suivante, ainsi que le questionnaire médical complété pour chaque participant (aussi disponible sur le site) :

Association Budokai de Saint-Bruno
C.P. 344, succursale – bureau chef
Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 5G8

Les coûts incluent les taxes ainsi que les frais d'affiliation. À noter que le costume GI n'est pas compris dans les frais d'inscription. Vente de GI sur place.

Des frais de 10 \$ seront exigés pour un paiement effectué après le 26 janvier 2013.
Des frais de 20 \$ seront exigés pour un chèque sans provision suffisante.

Venez essayer... les deux premiers cours sont gratuits.

KARATÉ 7 À 77 ANS

Débutants (ceinture blanche)

HORAIRE : lundi, mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30 (palestre G3)
samedi, de 11 h 30 à 12 h 30 – ceintures blanche à jaune (palestre G4)

Intermédiaires (ceintures jaune à verte)

HORAIRE : lundi, mercredi, de 18 h 30 à 20 h (palestre G3)
samedi, de 10 h 30 à 11 h 30 – ceintures orange à verte (palestre G4)

Avancés (ceintures bleue à noire)

HORAIRE : lundi, mercredi, de 18 h 30 à 20 h (palestre G3)
jeudi, de 19 h 15 à 20 h 45
(école primaire Mount-Bruno)
samedi, de 9 h 30 à 10 h 30 - ceintures bleue à noire (palestre G4)

COÛTS : Les coûts varient selon l'âge du participant et le nombre de personnes inscrites de la même famille. Référez-vous au tableau ci-dessous.

	<i>Tarif régulier</i>	<i>2^e membre même famille</i>	<i>3^e membre et + même famille</i>
Adultes et adolescents (13 ans et +)	165 \$	145 \$	125 \$
Enfants (12 ans et -)	145 \$	125 \$	115 \$

Gratuit pour le parent qui s'inscrit avec son enfant pour la première fois (programme parent-accompagnateur).

Seuls les frais d'affiliation de 28,50 \$ devront être payés. Veuillez noter que les frais d'affiliation sont inclus dans les prix du tableau ci-dessus.



CLUB ÉLITE

Cours de compétition pour les jeunes qui désirent se dépasser, tous les vendredis de 18 h 30 à 20 h 30 à l'école primaire de Montarville, sur autorisation de l'instructeur responsable du programme. Aucuns frais supplémentaires ne sont requis pour ce cours offert aux ceintures jaunes et plus.



CLUB DE TRAMPOLINE QUADROTRAMP 4 À 17 ANS

Le club Quadrotramp est reconnu par la Fédération de gymnastique du Québec (FGQ) comme étant un club de haut niveau d'excellence. Depuis plus de 20 ans, nous formons des athlètes du niveau récréatif au niveau international. L'enseignement est assuré par des entraîneurs certifiés. Cette activité amusante développe l'équilibre, la coordination, la force et l'orientation spatiale.

ENDROIT : G4, école secondaire du Mont-Bruno

RENSEIGNEMENTS : Karina Kosko (450 461-2255)
www.quadrotramp.com

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

Faites parvenir le formulaire d'inscription (disponible sur le site www.quadrotramp.com), accompagné de votre chèque libellé à : Club Quadrotramp en date du 7 janvier 2013, à l'adresse suivante : Club Quadrotramp, C.P. 383, Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 5G8

Date limite d'inscription : le 7 janvier 2013

À noter qu'aucune confirmation d'inscription ne sera postée. Vous devez vous présenter à la date de votre cours à l'heure prévue. Nous communiquerons seulement avec les participants qui devront changer d'horaire. L'inscription est officielle sur réception du paiement seulement.

TRAMPOLINE BOUT'CHOUX 4 ET 5 ANS

Apprentissage des techniques de base du trampoline par le jeu et exercices de développement moteur au sol. Ratio d'un entraîneur pour un maximum de 6 enfants par trampoline ainsi qu'un assistant au sol.

HORAIRE : dimanche, de 9 h à 9 h 55 ou de 10 h à 10 h 55

DURÉE : 8 semaines, du 11 janvier au 15 mars
relâche les 25, 26, 27 et 31 janvier et les 22, 23 et 24 février

COÛT : 88 \$ (incluant l'affiliation FGQ 2012-2013)
71 \$ si déjà inscrit en septembre 2012 seulement

TRAMPOLINE PLUS 8 À 16 ANS

Votre enfant désire en faire un peu plus? Voici un cours à sa mesure. Le cours est d'une durée de 1 h 15 avec un ratio d'un entraîneur pour un maximum de 6 enfants par appareil.

HORAIRE : dimanche, de 13 h 30 à 14 h 45

DURÉE : 8 semaines, du 11 janvier au 15 mars
relâche le 25, 26, 27 et 31 janvier et les 22, 23 et 24 février

COÛT : 110 \$ (incluant l'affiliation FGQ 2012-2013)
93 \$ si déjà inscrit en septembre 2012 seulement

TRAMPOLINE 6 À 13 ANS

Apprentissage des techniques de base du trampoline et exercices au sol. Programme d'apprentissage divisé en 10 niveaux. Ratio d'un entraîneur pour un maximum de 6 enfants par appareil.

HORAIRE : jeudi, de 18 h à 18 h 55
jeudi, de 19 h à 19 h 55
vendredi, de 17 h 30 à 18 h 25
vendredi, de 18 h 30 à 19 h 25
dimanche, de 11 h à 11 h 55
dimanche, de 12 h à 12 h 55

DURÉE : 8 semaines, du 11 janvier au 15 mars
relâche les 25, 26, 27 et 31 janvier et les 22, 23 et 24 février

COÛT : 88 \$ (incluant l'affiliation FGQ 2012-2013)
71 \$ si déjà inscrit en septembre 2012 seulement

TRAMPOLINE PRÉCOMPÉTITIF 6 À 12 ANS

Apprentissage et perfectionnement des techniques de base du trampoline. Ce groupe participera aux évaluations provinciales du programme DÉFI trampoline ainsi qu'à l'initiation à la compétition pour les plus avancés. Une évaluation peut être requise puisque les places sont limitées. Maximum de 5 enfants par appareil.

HORAIRE : 2 jours par semaine, mardi et vendredi
(possibilité d'une 3^e journée le jeudi)

DURÉE : du 10 janvier au 15 juin (relâche selon le calendrier)

COÛT : à déterminer (Communiquez avec nous.)

NOTE : Le maillot de gymnastique (pour les filles) et les shorts et singlet (pour les garçons) sont obligatoires dans les groupes précompétitif, compétitif et élite.

GROUPE COMPÉTITIF ET ÉLITE

Quadrotramp est un club de haut niveau. À chaque année, nous avons plusieurs athlètes des groupes de compétition élite qui participent aux diverses rencontres nationales et internationales. Le club compte sur des entraîneurs qualifiés ayant plus de 20 ans d'expérience dans le domaine. Nous avons également des athlètes reconnus par la Fédération de gymnastique du Québec.



CLUB DE SKI DE FOND NORDIC SKI DE FOND *POUR TOUS*

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

Le club de ski de fond Nordic, organisme à but non lucratif, offre à ses membres des pistes balisées, tracées et à sens unique sur une distance de 25 km en pas classique et de patin et 15 km de pistes pour la raquette. Une école de ski propose une formation pour les jeunes et moins jeunes. De la glissade sur tubes est aussi possible. **Les renseignements concernant l'acquisition des cartes de membres et les horaires seront annoncés sur le site Internet du club.**

ENDROIT : chalet du club Nordic
terrain de la Défense nationale
(champ de tir 5^e GSS)
1625, rang des Vingt, Saint-Basile-le-Grand
(à la limite de Saint-Bruno-de-Montarville)

HORAIRE : Durant la semaine, le club sera ouvert pour les membres seulement. Des passes journalières seront offertes au public durant la fin de semaine selon la disponibilité du site.

RENSEIGNEMENTS : se référer au site Internet à partir de novembre pour la programmation détaillée au www.clubnordic.org



Arts visuels

ARTS PLASTIQUES POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS 6 À 16 ANS



Les jeunes explorent les différentes notions et techniques du dessin, de la peinture, du modelage et de la gravure, et ce, à l'aide de matériaux tels que la gouache, l'encre, le fusain, les pastels, l'argile, le papier mâché et le métal à graver. La session du printemps est optionnelle et permettra aux élèves soit de poursuivre une démarche personnelle, soit de participer à une exposition collective à la bibliothèque, intitulée « Le village merveilleux », dans la tradition des petits personnages de papier mâché.

ENDROIT :	atelier d'arts, centre communautaire	
HORAIRE :	6 à 10 ans	
	jeudi, de 16 h 45 à 18 h 15	ARTS-P-41
	vendredi, de 16 h 45 à 18 h 15	ARTS-P-51
	samedi, de 11 h 15 à 12 h 45	ARTS-P-63
	11 à 14 ans	
	vendredi, de 18 h 45 à 20 h 45	ARTS-G-52
	samedi, de 9 h à 11 h	ARTS-G-62
	12 à 16 ans	
	samedi, de 13 h 30 à 15 h 30	ARTS-ADO-64

HIVER

DURÉE :	12 semaines, du 10 janvier au 13 avril relâche les 7, 8, 9, 28, 29 et 30 mars
COÛT :	Le chèque doit être daté du 12 décembre 2012.
	6 à 10 ans 135 \$ (non-résident : 169 \$)
	11 à 16 ans 160 \$ (non-résident : 200 \$)

PRINTEMPS*

*La session du printemps est offerte à ceux qui s'inscrivent à la session d'hiver. Si vous désirez les deux sessions, il faut s'inscrire à cette étape-ci (chèque postdaté tel qu'indiqué).

DURÉE :	6 semaines, du 18 avril au 25 mai
COÛT :	Le chèque doit être daté du 14 mars 2013.
	6 à 10 ans 68 \$ (non-résident : 85 \$)
	11 à 16 ans 80 \$ (non-résident : 100 \$)
SPÉCIALISTE :	Monique Juneau

NOTE : Le matériel est inclus.
Une tenue d'atelier est obligatoire.

ARTS PLASTIQUES POUR ADULTES 16 ANS ET +

Initiation et exploration personnelle des différentes notions et techniques du dessin, de la peinture, du modelage et tournage de l'argile (céramique) à l'aide de divers matériaux tels que le fusain, les pastels, la gouache, l'encre, l'acrylique et la terre glaise.

ENDROIT :	atelier d'arts, centre communautaire
HORAIRE :	jeudi, de 13 h à 15 h 30
DURÉE :	12 semaines, du 10 janvier au 4 avril relâche le 7 mars
COÛT :	175 \$ (non-résident : 220 \$)
SPÉCIALISTE :	Monique Juneau
CODE :	ARTS-ADU-41

NOTE : Le matériel est inclus.

CALLIGRAPHIE ET PEINTURE CHINOISE 16 ANS ET +



PORTES OUVERTES

avec inscriptions le vendredi 7 décembre 2012, à 10 h
au centre communautaire (salle 120).

Introduction à différents styles de calligraphie chinoise et à la technique de l'aquarelle chinoise à travers deux thématiques, l'une florale et l'autre de paysage. Enseignement traditionnel à partir de modèles.

ENDROIT :	salle 120, centre communautaire
HORAIRE :	lundi, de 19 h à 21 h 30 PEIN-CHINE-11 vendredi, de 9 h 30 à 12 h PEIN-CHINE-51
DURÉE :	10 semaines, du 14 janvier au 29 mars relâche les 4 et 8 mars
COÛT :	128 \$ (non-résident : 160 \$)
SPÉCIALISTE :	Danièle Grenier

NOTE : Il faut prévoir l'achat du matériel nécessaire, au coût approximatif de 90 \$; le tout sera fourni aux participants lors des 1^{er} et 4^e cours.

PEINTURE MULTIDISCIPLINAIRE 16 ANS ET +

Initiation aux techniques du portrait, du paysage et de la nature morte à l'aide de différentes techniques de peinture. Enseignement individualisé.

ENDROIT : salle 120, centre communautaire,
mercredi : ateliers d'arts, centre communautaire

HORAIRE : mercredi, de 19 h à 21 h 30 **PEINTURE-31**
jeudi, de 13 h 15 à 15 h 45 **PEINTURE-41**
jeudi, de 19 h à 21 h 30 **PEINTURE-42**
vendredi, de 13 h 15 à 15 h 45 **PEINTURE-51**

DURÉE : mercredi 10 semaines, du 9 janvier au 20 mars
10 semaines, du 3 avril au 5 juin
relâche le 6 mars
jeudi 10 semaines, du 10 janvier au 21 mars
10 semaines, du 4 avril au 6 juin
relâche le 7 mars
vendredi 10 semaines, du 11 janvier au 22 mars
10 semaines, du 5 avril au 7 juin
relâche le 8 mars

COÛT : 2 versements égaux de 135 \$
(non-résident : 2 versements égaux de 169 \$)

INSCRIPTION : L'inscription aux sessions d'hiver et de printemps se fait en une seule étape et le paiement en deux versements égaux de 135 \$, un en date du 13 décembre 2012 et un en date du 10 mars 2013.

SPÉCIALISTE : Pierre Duhamel

NOTE : Il faut prévoir l'achat du matériel nécessaire; une liste sera fournie aux participants lors de l'inscription.



Oeuvre de Pierre Duhamel

Danse récréative

BALADI POUR ADULTES 16 ANS ET +



La danse orientale sera pour vous un exercice complet orienté sur l'amélioration de la posture. La pratique régulière occasionnera une dépense énergétique appréciable et vous gardera en bonne forme physique. Vous apprendrez à bouger séparément chacune de vos articulations, avec souplesse et fluidité.

ENDROIT : petite salle de danse,
école secondaire du Mont-Bruno

SPÉCIALISTE : Dounia

Initiation

HORAIRE : mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30

DURÉE : 14 semaines, du 16 janvier au 24 avril
relâche le 6 mars

COÛT : 113 \$ (non-résident : 142 \$)

CODE : BALADI-31

Intermédiaire I

EXIGENCE : avoir suivi le niveau initiation

HORAIRE : mercredi, de 19 h 30 à 21 h

DURÉE : 14 semaines, du 16 janvier au 24 avril
relâche le 6 mars

COÛT : 132 \$ (non-résident : 165 \$)

CODE : BALADI-32

Intermédiaire II

EXIGENCE : avoir suivi le niveau intermédiaire I

HORAIRE : lundi, de 18 h 30 à 20 h

DURÉE : 14 semaines, du 14 janvier au 29 avril
relâche les 4 mars et 1^{er} avril

COÛT : 132 \$ (non-résident : 165 \$)

CODE : BALADI-11

NOTE : Il est recommandé de porter des vêtements ajustés et confortables. La Ville de Saint-Bruno-de-Montarville n'offre pas de cours avancé, mais il est possible de vous y inscrire directement auprès de Corps et âme en mouvement, au 450 674-4203.



Langues pour adultes

COURS D'ESPAGNOL ET D'ITALIEN

Notez que les cours d'espagnol et d'italien pour adultes se poursuivent durant l'hiver, tel qu'indiqué dans le *Programme loisir et culture* de l'automne 2012. L'inscription aux ateliers de conversation se fera au printemps.

ESPAGNOL POUR AÎNÉS I 55 ANS ET +



Apprentissage allégé de l'espagnol par des exercices et de la conversation. Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune base en espagnol.

EXIGENCE : avoir suivi le niveau aînés I de l'automne

ENDROIT : salle 104, centre communautaire

HORAIRE : vendredi, de 13 h 30 à 16 h 30

DURÉE : 12 semaines, du 11 janvier au 12 avril
relâche les 8 et 29 mars

COÛT : 122 \$ (non-résident : 153 \$)

SPÉCIALISTE : Susana Despessailles

CODE : ESPAN-52

ESPAGNOL POUR AÎNÉS II 55 ANS ET +



Apprentissage allégé de l'espagnol par des exercices et de la conversation. Ce cours requiert un apprentissage en classe et des exercices à la maison.

EXIGENCE : avoir suivi le niveau aînés II de l'automne

ENDROIT : salle 121, centre communautaire

HORAIRE : vendredi, de 9 h à 12 h

DURÉE : 12 semaines, du 11 janvier au 12 avril
relâche les 8 et 29 mars

COÛT : 122 \$ (non-résident : 153 \$)

SPÉCIALISTE : Susana Despessailles

CODE : ESPAN-51

ESPAGNOL POUR AÎNÉS III 55 ANS ET +



Apprentissage allégé de l'espagnol par des exercices et de la conversation. Ce cours requiert un apprentissage en classe et des exercices à la maison.

EXIGENCE : avoir suivi la première partie du niveau aînés III

ENDROIT : salle 120, centre communautaire

HORAIRE : lundi, de 13 h 30 à 16 h 30

DURÉE : 12 semaines, du 8 janvier au 8 avril
relâche les 4 mars et 1^{er} avril

COÛT : 122 \$ (non-résident : 153 \$)

SPÉCIALISTE : Susana Despessailles

CODE : ESPAN-11

ESPAGNOL POUR AÎNÉS IV 55 ANS ET +



Apprentissage allégé de l'espagnol par des exercices et de la conversation. Ce cours requiert un apprentissage en classe et des exercices à la maison.

EXIGENCE : avoir suivi le niveau aînés III ou posséder une connaissance avancée de l'espagnol

ENDROIT : salle 104, centre communautaire

HORAIRE : mardi, de 13 h 30 à 16 h 30

DURÉE : 12 semaines, du 8 janvier au 2 avril
relâche le 5 mars

COÛT : 122 \$ (non-résident : 153 \$)

SPÉCIALISTE : Susana Despessailles

CODE : ESPAN-21

ESPAGNOL POUR AÎNÉS V 55 ANS ET +



Apprentissage allégé de l'espagnol par des exercices et de la conversation. Ce cours requiert un apprentissage en classe et des exercices à la maison.

EXIGENCE : avoir suivi le niveau aînés IV ou posséder une connaissance avancée de l'espagnol

ENDROIT : salle 121, centre communautaire

HORAIRE : mercredi, de 13 h 30 à 16 h 30

DURÉE : 12 semaines, du 8 janvier au 3 avril
relâche le 6 mars

COÛT : 122 \$ (non-résident : 153 \$)

SPÉCIALISTE : Susana Despessailles

CODE : ESPAN-31

Musique

ÉVEIL MUSICAL 3 À 5 ANS



Développer le goût de la musique par des chansons en petits groupes, la manipulation de différents instruments, le mouvement, les jeux de rythme et d'écoute, tout en se faisant des amis.

ENDROIT : salle 121, centre communautaire

HORAIRE : mercredi, de 11 h à 12 h

DURÉE : 12 semaines, du 9 janvier au 3 avril
relâche le 6 mars

COÛT : 85 \$ (non-résident : 107 \$)

SPÉCIALISTE : Danielle Kirouac

CODE : EVEILMUS4-33

NOTE : Les instruments sont fournis.

ÉVEIL MUSICAL ACCOMPAGNÉ 2 À 5 ANS



Même contenu que l'éveil musical, destiné aux enfants plus jeunes et à ceux dont un parent veut partager une activité amusante. L'enfant est accompagné par un adulte prêt à participer.

ENDROIT : salle 121, centre communautaire

HORAIRE : lundi, de 9 h à 10 h **EVEILMUS4-11**

lundi, de 10 h à 11 h **EVEILMUS4-12**

mercredi, de 9 h à 10 h **EVEILMUS4-31**

mercredi, de 10 h à 11 h **EVEILMUS4-32**

DURÉE : 12 semaines,
lundi, du 7 janvier au 8 avril
relâche les 4 mars et 1^{er} avril
mercredi, du 9 janvier au 3 avril
relâche le 6 mars

COÛT : 85 \$ (non-résident : 107 \$)

SPÉCIALISTE : Danielle Kirouac

NOTE : Les instruments sont fournis. Un adulte peut accompagner 2 enfants.

École de danse Miranda Esmonde-White



EXIGENCES POUR TOUS LES COURS DE DANSE DE L'ÉCOLE MIRANDA ESMONDE-WHITE

L'École de Danse Miranda Esmonde-White n'offrant plus de cours récréatifs, il n'est pas possible de suivre des cours sans participer au spectacle. Pour tous les cours de l'école de danse, l'apprentissage se fait en fonction du spectacle de fin d'année intitulé *La petite sirène*.

SPECTACLE : le samedi 18 mai 2013,
au Centre Pierre-Péladeau
(300, boul. de Maisonneuve Est, Montréal)

BILLETS : Tous les spectateurs devront se procurer des billets (coût à déterminer).

COSTUMES : Les participants doivent louer un costume au coût de 30 \$. Les costumes de ballet élite seront faits sur mesure.

Renseignements et/ou commentaires :
Miranda Esmonde-White (514 989-0236)

**ENDROIT : À NOTER QUE TOUS LES COURS DE DANSE
SE DONNENT À L'ÉCOLE SECONDAIRE MONT-BRUNO, À
LA SALLE SPÉCIFIÉE.**

BALLET ADULTE DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE 18 ANS ET +

Choisissez le ballet classique comme programme de mise en forme. Cette technique de danse favorise une amélioration de la posture, de la force musculaire, de la souplesse et de la grâce.

ENDROIT : salle de danse

HORAIRE : mardi, de 20 h 15 à 21 h 45

DURÉE : 18 semaines, du 8 janvier au 14 mai
relâche le 5 mars

COÛT : 247 \$ (non-résident : 309 \$)

SPÉCIALISTE : José Tétrault

CODE : BALLET-ADU-21

BALLET CLASSIQUE 5 À 10 ANS

Les enfants apprendront à s'exprimer par l'entremise du jeté, de la pirouette et de différents mouvements issus des techniques de ballet classique.

ENDROIT : salle de danse

DURÉE : 18 semaines, du 5 janvier au 16 mai
relâche le 9 mars

COÛT : 162 \$ (non-résident : 203 \$)

ACCESSOIRES : maillot noir, collants roses, chaussons roses
(facultatif)

NIVEAU	HORAIRE	SPÉCIALISTE	CODE
5 ans	samedi, de 9 h à 9 h 45	Gabrielle Roy-Robillard	BALLET-61
6 ans	samedi, de 10 h à 10 h 45	Gabrielle Roy-Robillard	BALLET-62
7 et 8 ans	samedi, de 10 h 45 à 11 h 45	Gabrielle Roy-Robillard	BALLET-63
8 à 10 ans	lundi, de 17 h à 18 h	Gabrielle Zawadzki	BALLET-11





École de danse Miranda Esmonde-White

BALLET CLASSIQUE AVEC POINTES – ÉLITE 10 ANS ET +

Ces cours font appel aux méthodes française et russe et comprennent la préparation et le travail de pointes.

ENDROIT : salle de danse

DURÉE : 18 semaines, du 5 janvier au 16 mai
relâche du 3 au 9 mars

NOTE : *Le cours est maintenant offert à la journée ou en forfait de deux jours.*

ÉLITE D (10 à 12 ans)

HORAIRE : lundi, de 18 h à 19 h
mercredi, de 18 h à 20 h 15

COÛT : **BALLET-PTE-11 (lundi)**
162 \$ (non-résident : 203 \$)

BALLET-PTE-31 (mercredi)
247 \$ (non-résident : 309 \$)

BALLET-PTE-61 (2 jours)
332 \$ (non-résident : 415 \$)

SPÉCIALISTE : Émilie Bigras

ÉLITE C (12 à 24 ans)

HORAIRE : samedi, de 14 h à 15 h 30
mardi, de 18 h à 19 h 15

COÛT : **BALLET-PTE-64 (samedi)**
247 \$ (non-résident : 309 \$)

BALLET-PTE-21 (mardi)
198 \$ (non-résident : 248 \$)

BALLET-PTE-62 (2 jours)
332 \$ (non-résident : 415 \$)

SPÉCIALISTE : samedi : Carol Lancôt; mardi : Allie Barbeau

ÉLITE A et B (14 ans et +)

HORAIRE : samedi, de 15 h 30 à 17 h 30
jeudi, de 20 h à 21 h 30

COÛT : **BALLET-PTE-65 (samedi)**
319 \$ (non-résident : 399 \$)

BALLET-PTE-41 (jeudi)
247 \$ (non-résident : 309 \$)

BALLET-PTE-63 (2 jours)
413 \$ (non-résident : 516 \$)

SPÉCIALISTE : Carol Lancôt

DANSE CONTEMPORAINE 12 ANS ET +

À l'aide de diverses techniques et de la fusion de celles-ci (ballet, jazz, danse contemporaine), les élèves seront encouragés à explorer et extérioriser leurs émotions et exprimer un récit par le biais des mouvements de leur corps et de leur danse. Une exploration de l'interprétation sera mise de l'avant.

Débutant

ENDROIT : petite salle de danse

HORAIRE : lundi, de 20 h 15 à 21 h 30

DURÉE : 18 semaines, du 7 janvier au 13 mai
relâche le 4 mars

COÛT : 198 \$ (non-résident : 248 \$)

CODE : DANSE-CONT-11

Intermédiaire et avancé

ENDROIT : salle de danse

HORAIRE : lundi, de 19 h à 20 h 15

DURÉE : 18 semaines, du 7 janvier au 13 mai
relâche le 4 mars

COÛT : 198 \$ (non-résident : 248 \$)

CODE : DANSE-CONT-12



École de danse Miranda Esmonde-White



DANSE CRÉATIVE PRÉSCOLAIRE 3 ET 4 ANS

Introduction à la danse à l'aide d'une variété de rythmes et de styles de musique. L'enfant se familiarisera avec les éléments de base de la danse et du mouvement, de l'énergie, de l'espace, du rythme et du temps. On y travaille certains éléments techniques ainsi que la coordination, la souplesse, les déplacements dans l'espace et la mémorisation de petites chorégraphies.

EXIGENCE : espadrilles

ENDROIT : petite salle de danse

HORAIRE : samedi, de 9 h à 9 h 45 **CRÉATIVE-61**

samedi, de 10 h à 10 h 45 **CRÉATIVE-62**

samedi, de 11 h à 11 h 45 **CRÉATIVE-63**

DURÉE : 18 semaines, du 5 janvier au 11 mai
relâche le 9 mars

COÛT : 162 \$ (non-résident : 203 \$)

SPÉCIALISTE : Rachelle Watson

DANSE VIDÉOCLIP intermédiaire et avancé 13 ANS ET +

Apprentissage des chorégraphies de vidéoclips de vos artistes pop préférés (funky, hip-hop et jazz).

ENDROIT : salle de danse

HORAIRE : jeudi, de 19 h à 20 h

DURÉE : 18 semaines, du 10 janvier au 16 mai
relâche le 7 mars

COÛT : 162 \$ (non-résident : 203 \$)

SPÉCIALISTE : Allison Dunn

CODE : **DANSClip-41**

HIP-HOP 9 ANS ET +

Apprentissage des techniques du break dancing et du hip-hop comme vous les voyez à la télé!

EXIGENCE : espadrilles

Débutant (9 à 12 ans)

ENDROIT : salle de danse

HORAIRE : mardi, de 19 h 15 à 20 h 15

DURÉE : 18 semaines, du 8 janvier au 14 mai
relâche le 5 mars

COÛT : 162 \$ (non-résident : 203 \$)

SPÉCIALISTE : Allison Dunn

CODE : **HIP-HOP-21**

ENDROIT : petite salle de danse

HORAIRE : jeudi, de 20 h à 21 h

DURÉE : 18 semaines, du 10 janvier au 16 mai
relâche le 7 mars

COÛT : 162 \$ (non-résident : 203 \$)

SPÉCIALISTE : Taylor Sinclair

CODE : **HIP-HOP-41**

Intermédiaire et avancé (13 ans et +)

ENDROIT : petite salle de danse

HORAIRE : mardi, de 20 h 15 à 21 h 30

DURÉE : 18 semaines, du 8 janvier au 14 mai
relâche le 5 mars

COÛT : 198 \$ (non-résident : 248 \$)

SPÉCIALISTE : Allison Dunn

CODE : **HIP-HOP-22**



STREET FUNKY 5 À 14 ANS

Le street funky est une combinaison de break dancing, funky et hip-hop.

EXIGENCE : espadrilles
COÛT : 162 \$ (non-résident : 203 \$)

5 et 6 ans

ENDROIT : petite salle de danse
HORAIRE : mardi, de 17 h à 18 h
DURÉE : 18 semaines, du 8 janvier au 14 mai
relâche le 5 mars
SPÉCIALISTE : Christopher Quintin
CODE : ST-FUNKY-31

7 à 9 ans

ENDROIT : salle de danse
HORAIRE : jeudi, de 17 h à 18 h
DURÉE : 18 semaines, du 10 janvier au 16 mai
relâche le 7 mars
SPÉCIALISTE : Stéphanie Haworth
CODE : ST-FUNKY-41

10 à 12 ans

ENDROIT : salle de danse
HORAIRE : mardi, de 17 h à 18 h
DURÉE : 18 semaines, du 8 janvier au 14 mai
relâche le 5 mars
SPÉCIALISTE : Stéphanie Haworth
CODE : ST-FUNKY-21

12 à 14 ans (débutant et intermédiaire)

ENDROIT : salle de danse, école secondaire du Mont-Bruno
HORAIRE : mardi, de 19 h à 20 h
DURÉE : 18 semaines, du 8 janvier au 14 mai
relâche le 5 mars
SPÉCIALISTE : Taylor Sinclair
CODE : ST-FUNKY-32

STREET FUNKY ET HIP-HOP Niveau 2 12 À 14 ANS

ENDROIT : petite salle de danse
HORAIRE : mardi, de 18 h à 19 h
DURÉE : 18 semaines, du 8 janvier au 14 mai
relâche le 5 mars
COÛT : 162 \$ (non-résident : 203 \$)
SPÉCIALISTE : Stéphanie Haworth
CODE : ST-FUNKY-22

ENDROIT : salle de danse
HORAIRE : jeudi, de 18 h à 19 h
DURÉE : 18 semaines, du 10 janvier au 16 mai
relâche le 7 mars
COÛT : 162 \$ (non-résident : 203 \$)
SPÉCIALISTE : Allison Dunn
CODE : ST-FUNKY-42



PROGRAMMATION HIVER DE LA MDJ...

Une programmation adaptée aux jeunes!



La Maison des Jeunes de Saint-Bruno offre une panoplie d'activités répondant aux besoins et intérêts des jeunes de 11 à 17 ans. Les jeunes sont également encouragés à présenter leurs idées et projets. La flexibilité et le dynamisme des intervenants aideront ces idées à se concrétiser.

Plusieurs activités libres sont mises à leur disposition en tout temps : billard, ping-pong, basketball, hockey cosom, hockey sur table, planche à roulettes, mississippi, télévision et ordinateur avec Internet, sans compter les salles de musique, de cinéma et de jeux vidéo.

ENDROIT : À moins d'indication contraire, les activités ont lieu à la Maison des Jeunes de Saint-Bruno au 1425, rue Goyer.

COÛT : gratuit (à moins d'indication contraire)

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS :

Caroline Gauthier (450 441-1989, poste 21)

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES À LA MDJ

DURÉE : du 1^{er} décembre 2012 au 31 mars 2013

Mardi sportif

Les jeunes seront appelés à bouger et à développer leurs capacités physiques et leur esprit sportif en utilisant le grand gymnase du sous-sol et les nombreuses installations extérieures.

HORAIRE : mardi, de 15 h à 19 h

Mercredi : Bouffe en gang

Chaque mercredi, les jeunes et les intervenants font équipe pour préparer un bon souper. L'événement permet de discuter, relaxer et souligner les anniversaires des jeunes autour d'un délicieux repas. Réservez votre place avant 16 h.

HORAIRE : mercredi, de 17 h à 19 h

Jeudi : Jeux-di de société

De nombreux jeux de table intéressants sont disponibles à la MDJ : Monopoly, Scrabble, Cranium, Fais-moi un dessin, Uno, échecs et encore bien d'autres.

HORAIRE : jeudi, de 15 h à 20 h

Vendredi : Création

Le vendredi, les jeunes seront amenés à développer leur créativité et découvrir leurs talents cachés grâce à divers projets, de la confection de colliers, bracelets et boucles d'oreille jusqu'au costume Grandeur Nature, en passant par des activités d'improvisation, de chant et de peinture.

HORAIRE : vendredi, de 15 h à 19 h

LES ACTIVITÉS SPÉCIALES

Mon beau sapin

Au son des chants traditionnels de Noël, nous allons décorer tous ensemble la Maison des Jeunes et notre majestueux sapin, orné de nos créations et trouvailles.

HORAIRE : samedi 1^{er} décembre, de 16 h à 21 h

Guignolée

De porte en porte, nous souhaiterons la prospérité à tous les généreux donateurs. Puis on se réunira, entre « guignoleux », au Centre Marcel-Dulude pour déguster un bon repas chaud.

HORAIRE : dimanche 2 décembre, de 16 h à 20 h

Emballage Loblaws

Les jeunes iront travailler comme emballeurs pendant 2 jours au Loblaws dans le but d'amasser des fonds pour leurs activités et prendre ainsi part au succès de leur Maison des Jeunes.

HORAIRE : vendredi 7 décembre, de 17 h à 20 h
et samedi 8 décembre, de 9 h à 17 h

Pâtissier en herbe

Avec l'aide d'une intervenante, les jeunes découvriront les bases de la pâtisserie. Ils seront invités à préparer le dessert pour la Bouffe en Gang du lendemain.

HORAIRE : mardis 11 décembre, 8 et 22 janvier,
19 février et 19 mars, de 15 h à 20 h

Soirée reconnaissance

Les jeunes qui ont fait des efforts tout au long de l'année pour contribuer au fonctionnement et au succès de la MDJ seront remerciés lors d'une soirée surprise. L'équipe de la MDJ tient à démontrer sa reconnaissance envers l'implication des jeunes en leur offrant une sortie spéciale.

HORAIRE : jeudi 13 décembre, de 15 h à 20 h

Hockey libre

Les jeunes auront la chance de défier les intervenants de la Maison des Jeunes sur la glace. Ils devront apporter un bâton, des patins, un casque et leur sourire.

ENDROIT : aréna Michael-Bilodeau

HORAIRE : vendredis 14 décembre, 11 et 25 janvier,
8 et 22 février et 8 et 22 mars, de 15 h à 16 h

Bénévolat au souper de Noël au Manoir Saint-Bruno

Le Manoir et la Maison des Jeunes de Saint-Bruno ont développé un lien de partenariat durant les dernières années, lien qui s'avère fort bénéfique pour tous. Les jeunes participeront encore cette année au souper de Noël du Manoir en effectuant le service aux tables.

HORAIRE : samedi 15 décembre, de 16 h à 21 h



Maison des Jeunes

Soirée de filles

Les filles pourront passer de bons moments entre elles. Potins, conseils de beauté et films romantiques feront partie des incontournables.

HORAIRE : mardi 18 décembre, de 15 h à 21 h

Gala de Noël

Les jeunes seront invités à une soirée de festivité pour souligner les vacances de Noël. Un bon repas, de nombreux cadeaux et des jeux les attendent.

HORAIRE : samedi 22 décembre, de 17 h 30 à 23 h

Soirée de gars

C'est au tour des gars de passer du bon temps entre eux. Sports, jeux vidéo et films d'action seront au programme.

HORAIRE : vendredi 11 janvier 2013, de 15 h à 21 h

Tournoi Multi

Le populaire tournoi multi donne l'occasion aux jeunes de vivre une compétition saine et festive. Que ce soit au billard, au ping-pong, au basketball ou autres, les jeunes chercheront à se surpasser pour remporter le tournoi.

HORAIRE : samedi 12 janvier 2013, de 16 h à 20 h

Ateliers de prévention

Les jeunes peuvent s'informer régulièrement sur des sujets qui les concernent. Les intervenants sont toujours disponibles pour les aider à régler des problèmes liés à l'adolescence ou répondre à leurs interrogations. Des ateliers de prévention permettront de pousser un peu plus loin la discussion.

HORAIRE :

- Prévention I.T.S.S., mercredi 16 janvier 2013
- Prévention contre l'intimidation, mardi 5 février 2013
- Discussion sur le racisme, mardi 19 mars 2013

Nuits vidéo

Les jeunes pourront venir à la MDJ en pyjama et passer la nuit à visionner trois films qu'ils auront choisis ensemble. Ils pourront aussi savourer un délicieux déjeuner avant de retourner à la maison.

HORAIRE : samedis 19 janvier et 2 mars 2013, de 23 h à 7 h

Bar sans alcool

L'organisme Arc-en-ciel viendra monter une activité associant prévention et plaisir. Les jeunes mélangeront les saveurs et créeront leur propre *drink* sans alcool pour une soirée festive... à jeun.

HORAIRE : jeudi 24 janvier 2013, de 17 h à 19 h

Sortie Mont Saint-Hilaire

Une randonnée pédestre en hiver s'avère l'occasion idéale de se dégourdir les jambes et d'en apprendre plus sur la nature. Un animateur répondra aux questions des jeunes et leur fera découvrir les secrets de la faune et de la flore.

HORAIRE : samedi 26 janvier 2013 (heures à déterminer)

COÛT : 8 \$

Atelier « décodons les publicités sexistes »

La Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie (TCGM) présentera un atelier pour permettre aux jeunes de réaliser l'impact des publicités sur nos rapports avec le monde dans le but de les conscientiser et de développer leur esprit critique, en partageant un bon goûter.

HORAIRE : jeudi 31 janvier 2013, de 17 h à 19 h

Secondaire en spectacle

Secondaire en spectacle met en scène le talent et la créativité de la jeunesse. Nous irons encourager les artistes qui formeront peut-être la relève du paysage culturel québécois.

HORAIRE : vendredi 1^{er} février 2013, de 19 h à 22 h

COÛT : 2 \$

Fête du Lac

L'équipe de la MDJ ira avec quelques jeunes contribuer au succès de la Fête du Lac en veillant au bon fonctionnement de certaines activités.

ENDROIT : Lac du Village

HORAIRE : samedi 2 février 2013, de 10 h à 16 h

Courrier du cœur

Les jeunes useront de leur créativité en écrivant sur le thème de l'amour et de l'amitié grâce au courrier du cœur. Les plus belles compositions remporteront un prix spécial Saint-Valentin.

HORAIRE : du mercredi 6 février au jeudi 14 février 2013

Tournoi de quilles au Manoir

Les personnes âgées recevront les jeunes lors d'un tournoi de quilles au Manoir. Voyons voir qui sortira gagnant de ce choc des générations!

ENDROIT : Manoir Saint-Bruno

HORAIRE : samedi 9 février 2013, de 15 h à 17 h

Spécial Saint-Valentin

Pour souligner la Saint-Valentin, les intervenants de la MDJ animeront quelques activités spéciales, comme le jeu « Connais-tu ton ami ». De plus, les jeunes décoreront leurs propres gâteaux.

HORAIRE : jeudi 14 février 2013, de 15 h à 20 h



Sortie au Centre des Sciences de Montréal

Quoi de mieux qu'une sortie au Centre des Sciences de Montréal pour apprendre tout en s'amusant. Pas d'examen, ni d'étude ou de devoir, seulement une belle journée en compagnie d'un intervenant. Places limitées.

HORAIRE : samedi 16 février 2013, départ de la MDJ à 13 h et retour vers 17 h

COÛT : 6 \$

Sortie à la bande au coin

Le billard est très apprécié par les jeunes qui fréquentent la MDJ. Un joueur professionnel leur apprendra les rudiments du *snooker* et des trucs utiles tant aux débutants qu'aux « experts ».

HORAIRE : samedi 23 février 2013, départ de la MDJ à 13 h 30 et retour vers 16 h 30

COÛT : 5 \$

Soirée cinéma

La MDJ vous offre la chance de recréer une véritable ambiance de cinéma mais plus intime et conviviale. Les jeunes pourront profiter d'une soirée tranquille en écoutant un bon film classé général.

HORAIRE : samedis 16 et 30 mars (et de façon ponctuelle) 2013, de 18 h 30 à 20 h 30

Le B.B.Q. du printemps

Pour célébrer le retour du printemps et du temps plus chaud, la Maison des Jeunes organise une Bouffe En Gang spéciale.

HORAIRE : mercredi 20 mars 2013, de 17 h à 19 h



ASSOCIATION DES ARTISTES PEINTRES AFFILIÉS DE LA RIVE-SUD (AAPARS)

L'AAPARS, fondée en 1981, compte aujourd'hui plus de 400 membres de la Montérégie et de plusieurs autres régions du Québec. Son rôle principal consiste à regrouper les artistes peintres dans le but de faciliter leur développement artistique et à promouvoir leur art auprès de la population.

Pour atteindre ses objectifs, l'AAPARS invite chaque mois un artiste professionnel pour aider les artistes peintres ou amis des arts visuels à parfaire et approfondir leurs connaissances dans ce domaine. En plus, l'AAPARS organise en divers moments de l'année des expositions qui réunissent plus de 500 œuvres originales produites par les artistes membres.

Renseignements :

www.aapars.com ou communications@aapars.com

Expositions du printemps 2013

16 et 17 mars

Exposition aux Promenades Saint-Bruno

19, 20 et 21 avril

Exposition *Tomber des nues*
chalet Marie-Victorin

4 et 5 mai

Exposition printanière Mont-Saint-Hilaire
pavillon Jordi-Bonet, salle « La Nature en Mouvement »
99, rue du Centre-Civique, Mont-Saint-Hilaire

HORAIRE : Visitez le site www.aapars.com pour les horaires de ces événements. Participez aux vernissages et aux concours ouverts à tous.

COÛT : entrée libre

Exposés techniques par des artistes professionnels

Les exposés techniques de l'AAPARS sont des activités « à la carte » accessibles au grand public et appréciées de tous, peu importe le niveau de connaissance de chacun dans le domaine des arts. La formule se présente sous forme de conférences d'une durée de trois heures. On y découvre à chaque fois un nouvel artiste qui partage généreusement ses connaissances et fait la démonstration de sa technique. C'est une magnifique occasion de réseautage et d'échanges. On y accueille régulièrement plus de 100 personnes. L'inscription à chaque soirée et le paiement des frais se font à l'accueil, entre 18 h 45 et 19 h.

EXPOSÉS 2013 :

Les lundis 7 janvier, 4 février, 11 mars, 8 avril, 6 mai et 3 juin

ENDROIT : Centre Marcel-Dulude

HORAIRE : de 19 h à 22 h

COÛT : membres 5 \$ (non membres : 15 \$)

RENSEIGNEMENTS : www.aapars.com
communications@aapars.com



AFEAS MONTARVILLE

L'AFEAS a pour mission d'améliorer les conditions de vie et de travail des femmes et de défendre leurs droits.

Qu'est-ce que l'AFEAS?

L'AFEAS regroupe des milliers de femmes québécoises de tous les milieux et de tous intérêts qui partagent leurs talents et leurs préoccupations.

Elles initient des **réflexions individuelles et collectives** sur **les droits et les responsabilités des femmes** et réalisent des actions en vue d'un changement social.

Activités à venir

15 janvier : souhaits du Nouvel An 2013

Présentation de la programmation du printemps. **Lieu à confirmer.**

19 février : soirée rencontre mensuelle

Volet 1 – Thème de la famille : *Définir la nouvelle famille québécoise*, à 19 h 30, au Centre d'exposition du Vieux Presbytère

19 mars : soirée rencontre mensuelle

Volet 2 – Thème de la famille : *Conciliation travail famille*, à 19 h 30, au Centre d'exposition du Vieux Presbytère

2 avril

Journée nationale du travail invisible. Activité à déterminer.

16 avril : soirée rencontre mensuelle

Volet 3 – Thème de la famille : *La dynamique intergénérationnelle*, à 19 h 30, au Centre d'exposition du Vieux Presbytère

21 mai : élection annuelle du C.A. 2013

Assemblée générale où tous les membres sont convoqués pour l'élection du nouveau conseil d'administration 2013

COÛT : 35 \$ carte de membre annuelle

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

Yolande Brillon, présidente (450 461-2153)

Suivez nos activités dans le *Journal de Saint-Bruno, Les Versants* ou sur le site Facebook.

afeas.montarville@gmail.com ou www.afeas.qc.ca

Organismes communautaires

A.U.T.A.M. UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE

Les programmes de formation continue des personnes âgées sont offerts par la Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION : le mardi 15 janvier 2013, de 13 h 30 à 15 h, à la salle Lucien-Foucrault de la bibliothèque municipale. Jocelyne St-Pierre (450 441-0930)

L'actualité internationale premier volet : les acteurs internationaux

ENDROIT : salle 104, centre communautaire
HORAIRE : lundi, de 13 h 30 à 16 h
DURÉE : du 28 janvier au 25 mars
COÛT : 78 \$

Conférences du mardi : sujets divers

ENDROIT : église Saint-Bruno
HORAIRE : mardi, de 13 h 30 à 15 h 30
DURÉE : du 29 janvier au 2 avril
COÛT : 78 \$

Introduction à l'art des cultures asiatiques

ENDROIT : salle 127, centre communautaire
HORAIRE : mercredi, de 13 h 30 à 16 h
DURÉE : du 30 janvier au 3 avril
COÛT : 78 \$

Histoire de l'Iran : la pérennité du caméléon

ENDROIT : salle Lucien-Foucrault, bibliothèque municipale
HORAIRE : jeudi, de 9 h 30 à 12 h
DURÉE : du 31 janvier au 28 mars
COÛT : 78 \$

Les écrivains de la Deuxième Guerre mondiale

ENDROIT : salle 127, centre communautaire
HORAIRE : mercredi, de 13 h 30 à 16 h
DURÉE : du 3 avril au 22 mai
COÛT : 78 \$

Groupe de lecture : le roman moderne

ENDROIT : salle 104, centre communautaire
HORAIRE : jeudi, de 9 h 30 à 12 h
DURÉE : du 4 avril au 25 avril
COÛT : 65 \$



C.A.M.E. CENTRE D'ANIMATION MÈRE-ENFANT

Bienvenue aux papas!

Le C.A.M.E. offre aux parents, à raison de deux demi-journées par semaine (mardi et jeudi) :

- des conférences sur des sujets très variés
- des activités dirigées, table ronde, etc.
- des périodes libres

Pendant ce temps, vos petits bouts de choux s'amuseront et se feront des amis puisqu'ils seront répartis par groupes d'âge et confiés à des jardinières expérimentées.

ENDROIT : centre communautaire
HORAIRE : mardi et jeudi, de 9 h à 11 h
DURÉE : de septembre à juin

RENSEIGNEMENTS : Amélie Poisson (514 445-5173)
(laissez-nous un message sur la boîte vocale)
info.camestbruno@gmail.com
<http://camestbruno.com>

Ateliers de Stimulation et d'Éveil parents-enfants de 0 à 3 ans

Les Ateliers de Stimulation et d'Éveil constituent une série de cinq ateliers de découvertes de toutes les sphères du développement des enfants, d'une durée de deux heures chacun. Des activités, exercices et discussions thématiques favorisant le développement harmonieux des habiletés des enfants sont proposés aux parents et aux enfants. Deux séries d'ateliers sont offertes selon l'âge de l'enfant.

ENDROIT : centre communautaire
COÛT : 75 \$

INSCRIPTIONS : 514 445-5173 (boîte vocale)

Pour les bébés (0-12 mois)

HORAIRE : mercredi, de 9 h à 11 h
DURÉE : 5 semaines, du 10 avril au 8 mai

Pour les grands (2-3 ans)

HORAIRE : mercredi, de 9 h à 11 h
DURÉE : 5 semaines, du 15 mai au 12 juin

Halte-garderie 6 mois à 5 ans

Nous avons maintenant deux groupes pour mieux vous servir. Le service est offert à tous les parents d'enfants de 6 mois à 5 ans résidant à Saint-Bruno-de-Montarville.

ENDROIT : centre communautaire

HORAIRE : mercredi, du 9 janvier au 12 juin (sur demande)

INSCRIPTION : centre communautaire (450 441-8399)

RENSEIGNEMENTS : 514 445-5173 (boîte vocale)

NOUVEAU

Poupons (6 à 17 mois)

DURÉE : de 9 h à 12 h

COÛT : 18 \$ par jour pour le premier enfant et 15 \$ à partir du deuxième enfant

Pour les bébés (0-12 mois)

COÛT : 18 \$ par jour pour le premier enfant et 15 \$ à partir du deuxième enfant

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE « LES P'TITS BONHEURS »



1665, rue Montarville
Saint-Bruno (Québec) J3V 3T8
450 441-0807
www.cabstbruno.org

Accompagnement (transport médical)

Accompagnement des personnes à leurs rendez-vous médicaux.

Clinique d'impôts

Service offert aux personnes à faibles revenus.

Biblio-route

Prêts de livres aux personnes qui se déplacent difficilement.

Comptoir alimentaire La Ruche

Conjointement avec le Comité d'entraide de la Paroisse de Saint-Bruno, service de distribution de denrées pour les personnes qui vivent temporairement une situation difficile.

Dîners communautaires

Occasion pour les aînés de briser leur isolement tout en se divertissant et en dégustant un bon repas.

Friperie

Vêtements pour toute la famille et petits articles à bas prix. Les dons de vêtements sont acceptés; ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 16 h et le jeudi jusqu'à 19 h. Surveillez nos événements spéciaux sur www.cabstbruno.ca.

Groupe de Partage Ode à la vie

S'adresse aux personnes qui ont reçu un diagnostic de maladie ou d'incapacité physique sévère. Les participants se retrouvent par petits groupes de 8 à 12 personnes aux deux semaines durant plusieurs mois. Les participants doivent être en mesure de se déplacer et de partager leurs expériences avec les autres.

Popote-roulante

Livraison de repas chauds à domicile par des équipes de bénévoles tous les lundis, mercredis et jeudis, pour les personnes en perte d'autonomie, en convalescence ou pour les nouvelles mamans en quête de répit.

Premiers Pas Saint-Bruno

Service de jumelage entre une dame et une famille avec un enfant entre 0 et 5 ans pour partager l'expérience parentale et profiter d'un répit.

Programme PAIR

Service quotidien d'appels téléphoniques automatisés afin de détecter les situations problématiques ou urgentes, offert aux personnes retraitées qui éprouvent des problèmes de santé.

Visites d'amitié

Visites d'un(e) bénévole à des personnes aînées vivant dans la solitude.

Pour plus de renseignements ou pour devenir bénévole, appelez au 450 441-0807 ou visitez notre site web : www.cabstbruno.org.

CERCLE DE FERMIERES

Le Cercle de Fermières Saint-Bruno-de-Montarville est un organisme à but non lucratif et apolitique regroupant des femmes et des jeunes filles sans distinction de condition sociale. L'association se voue à l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille ainsi qu'à la transmission du patrimoine culturel et artisanal.

ENDROIT : église St. Augustine (105, rue de Cherbourg)

HORAIRE : le 2^e mercredi de chaque mois, de 19 h 30 à 22 h

DURÉE : de septembre à juin

COÛT : 30 \$ par année

RENSEIGNEMENTS :

Madeleine Houle, présidente (819 397-2146)
madeleine.houle@hotmail.com

CHOEUR VOX TERRA

Le Chœur Vox Terra regroupe des choristes de toutes les voix et de tous les âges pour explorer diverses avenues musicales, les apprivoiser en plusieurs langues et jongler avec les rythmes du monde. L'amour de la musique amène les choristes à apprendre chaque saison une vingtaine de chansons présentées lors de ses concerts.

ENDROIT : gare de Saint-Bruno (1781, rue Benoît)

HORAIRE : lundi, de 19 h à 21 h 45

DURÉE : du 7 janvier au 5 mai

COÛT : 125 \$ par session

INSCRIPTION : le 7 janvier à 18 h 30, à la Gare de Saint-Bruno

CONCERTS : 4 et 5 mai 2013

RENSEIGNEMENTS : 450 986-1240

lechoeurvoxterra@yahoo.ca, choeurvoxterra.wordpress.com

CLUB DE L'ÂGE D'OR

ENDROIT : Maison Richelieu (1741, rue Montarville)

HORAIRE : bureau ouvert du lundi au jeudi, de 13 h à 16 h

RENSEIGNEMENTS : 450 461-0127

Billard

section masculine

du lundi au samedi, de 13 h à 16 h

Marc Roussel (450 653-6551) – Rémi Guay (450 441-2347)

Bingo

jeudi, de 13 h à 16 h

Denise Casavant (450 461-0127)

Bridge

jeudi, de 13 h à 16 h

450 461-0127

Cartes

500

lundi, de 13 h à 16 h

Claude Fréreau (450 461-0127)

Canasta

mercredi, de 13 h à 16 h

Claudette Gauthier (450 653-1388)

Chorale

lundi, de 9 h à 11 h 30

Marie-Claude Poissant (450 461-2031)

Conversation anglaise

jeudi, de 13 h à 16 h

Claude Levac (450 441-1450)

Danse en ligne

jeudi, de 9 h à 12 h, à la Gare

Claudette Talbot (450 482-1671)

Orchestre

mardi, de 9 h à 11 h 30

Yvon Vigneau (450 653-0903)

Peinture et décoration

lundi, de 13 h à 16 h

Nicole Henaff (450 441-1785)

Pétanque (saisonnier)

lundi, mardi et mercredi

Diane Aubin (450 441-3852)

Quilles (Salon de quilles de Sainte-Julie)

vendredi après-midi

Diane Aubin (450 441-3852)

Repas mensuel

Diane Aubin (450 441-3852)

Sacs de sable

mardi, de 13 h à 16 h

Denise Casavant (450 461-0127)

Scrabble

mardi, de 13 h à 16 h

Bernadette Mulot (450 905-1280)

Voyages

Claude Levac (450 441-1450)

CLUB DE BRIDGE AMICAL

Vous voulez jouer au bridge tout en vous amusant? Joignez-vous vite à nos 122 membres!

ENDROIT : salle 127, centre communautaire

HORAIRE : lundi et jeudi, de 13 h à 16 h

DURÉE : toute l'année

COÛT : carte de membre : 10 \$
activités en salle : 4 \$ (non membre : 5 \$)

COURS DE BRIDGE DÉBUTANT

La session d'hiver débutera le 14 janvier à raison de 3 heures par semaine.

HORAIRE : lundi, 13 h

DURÉE : 10 semaines, du 14 janvier au 18 mars

COÛT : 125 \$

INSCRIPTIONS : Pierre Lamarre (450 461-2728)

SPÉCIALISTE : Jeannot Beaulieu, professeur accrédité par l'ACBL

RENSEIGNEMENTS : Jeannot Beaulieu (450 651-5042)

COURS DE BRIDGE INTERMÉDIAIRE

La session d'hiver débutera le 25 janvier à raison de 3 heures par semaine.

EXIGENCE : minimum de 2 à 3 ans d'expérience de jeu

HORAIRE : vendredi, 9 h (a.m.)

DURÉE : 10 semaines, du 25 janvier au 29 mars

COÛT : 140 \$

RENSEIGNEMENTS : Raymond Pelletier (450 443-8392)

r.pelletier@videotron.ca

CLUB DE SCRABBLE

Scrabble « duplicate » selon les règles prescrites par la Fédération québécoise des clubs de scrabble francophones (FQCSF).

ENDROIT : église St. Augustine (lundi)
bibliothèque municipale (jeudi)

HORAIRE : lundi, de 19 h 30 à 22 h
jeudi, de 13 h 30 à 15 h 30

DURÉE : du 3 janvier au 20 juin

COÛT : membre : 3 \$ (4 \$ pour le 2^e lundi, partie homologuée)
non membre : 4 \$
(5 \$ pour le 2^e lundi, partie homologuée)
carte de membre : 30 \$ pour un an
(deux premières visites gratuites)

RENSEIGNEMENTS : Jean-Max Noël, président (450 653-4190)

CLUB 55

Club social pour aînés anglophones. Activités se déroulant en anglais.

ENDROIT : église Mount Bruno United

HORAIRE : vendredi, 13 h 30

DURÉE : janvier à mai

COÛT : membre : 3 \$ (non-membre : 4 \$)

INSCRIPTION : inscription annuelle 10 \$

RENSEIGNEMENTS : Muriel Martin (450 672-5654)



CLUB INFORMATIQUE MONT-BRUNO

- Il regroupe des personnes intéressées (autant des débutants que des connaisseurs) à partager leurs connaissances et à s'entraider en informatique;
- Il organise des présentations de septembre à mai, le mercredi soir et le vendredi après-midi, sur l'utilisation des ordinateurs et des logiciels populaires;
- Il forme des ateliers sur différents sujets;
- Il donne des cours de familiarisation à l'ordinateur et à Internet à la bibliothèque;
- Il offre à ses membres un service de dépannage par courriel et de coordination de dépannage à domicile.

ENDROIT : chalet Marie-Victorin

HORAIRE : mercredi, 19 h 30, et vendredi, 13 h 30

DURÉE : de septembre à mai

ABONNEMENT : de janvier à mai : 25 \$ (individuel) ou 35 \$ (couple)

INSCRIPTIONS : Danielle Bourque (450 461-1937) ou www.cimbcc.org

RENSEIGNEMENTS : Raymonde Lemay (450 653-0129)
Francine Desrosiers (450 653-3755)

CLUB DE QIGONG YAN XIN DU MONT-BRUNO (QIGONG INTERNE) 16 ANS ET +

Le Yan XinQigong® (QYX) est une approche scientifique et moderne du **Qigong interne traditionnel chinois**, méthode éprouvée depuis plusieurs millénaires. Il favorise la santé physique et mentale, la gestion du stress, la qualité du sommeil et l'efficacité au travail. L'apprentissage de la technique se fait en trois sessions (96 heures). L'approfondissement de l'apprentissage se poursuit dans le cadre des activités du club. **À noter que le Qigong interne fait référence à une pratique sans exercice physique.**

EXIGENCE : avoir déjà participé à au moins trois sessions (96 heures) d'apprentissage du Qigong Yan Xin (aucune session pour les débutants)

ENDROIT : gare

HORAIRE : mercredi, de 19 h 30 à 21 h 30

DURÉE : 12 semaines, du 9 janvier au 27 mars

COÛT : 75 \$

INSCRIPTION : chèque au nom du Club de Qigong Yan Xin du Mont-Bruno

RENSEIGNEMENTS : Lucie Authier (450 461-1332)
clubyxqmontbruno@gmail.com



CORPS DE CADETS 2831 MONT-BRUNO

Le Corps de cadets 2831 Mont-Bruno offre les activités suivantes : camping (automne, hiver et printemps), randonnées pédestres, sport, tir à air comprimé récréatif et de compétition, carte et boussole, GPS, secourisme et bien d'autres.

EXIGENCE : être âgé entre 12 et 18 ans

ENDROIT : école Jacques-Rochelleau
(10, rue Préfontaine, Saint-Basile-le-Grand)

HORAIRE : mercredi, de 18 h 30 à 21 h 15

DURÉE : jusqu'au 4 mai 2013

COÛT : GRATUIT

INSCRIPTION : en tout temps, à l'endroit et à l'heure indiqués

RENSEIGNEMENTS : Lisa Caron cmdt.2831armee@cadets.gc.ca



FIRST MOUNT BRUNO SCOUT / ASSOCIATION SCOUTS CANADA

Les activités se déroulent en anglais.



Beavers/Castors (5 à 7 ans)

Un programme non compétitif qui favorise le partage et le sentiment d'appartenance au groupe.

HORAIRE : jeudi, de 18 h 30 à 19 h 30



Cubs/Louveteaux (8 à 10 ans)

Éveille la curiosité des jeunes et répond à leurs besoins de découvertes par des activités stimulantes de plein air.

HORAIRE : dimanche, de 9 h à 11 h



Scouts (11 à 14 ans)

Favorise l'autonomie et l'estime de soi par des activités en harmonie avec la nature.

HORAIRE : mardi, de 19 h à 20 h 45



Ventures/Aventuriers (14 à 17 ans)

Des défis de plein air en groupe et des activités sociales et culturelles reliées à la vie communautaire.

HORAIRE : mardi, de 19 h à 20 h 45

RENSEIGNEMENTS :

Marc Arsenault (450 461-2510) marsenau@sympatico.ca
Scouts Canada (514 334-3004) www.qc.scouts.ca



GIRL GUIDES OF CANADA – GUIDES DU CANADA 5 À 17 ANS

L'organisme Girl Guides of Canada – Guides du Canada offre une animation hebdomadaire aux filles de 5 à 17 ans dans un milieu sécuritaire où elles peuvent vivre de nouvelles aventures, sous la supervision d'adultes. Les Guides du Canada encouragent les filles à avoir de l'assurance, de l'initiative et du courage et à faire une différence dans le monde. Aussi offertes, des opportunités de bénévolat passionnantes pour les femmes intéressées à devenir cheftaine.

EXIGENCE : regroupement selon les âges
DURÉE : au cours de l'année scolaire
COÛT : 120 \$ pour l'inscription provinciale

RENSEIGNEMENTS : GGC Québec, bureau chef (514 933-5839)
ou Ingrid Hamel (450 649-9967)

HARMONIE SAINT-BRUNO

Répétition d'orchestre constitué d'instruments à vent et percussions. Le répertoire comprend des œuvres de musique classique, de films, de musique d'harmonie et de pop, selon la programmation. Deux concerts en salle par année et des concerts d'été dans les villes de la région sont au programme.

ENDROIT : amphithéâtre D-139,
école secondaire du Mont-Bruno
HORAIRE : mardi, de 19 h 45 à 22 h
DURÉE : de septembre à juillet
relâche de trois semaines fin décembre
début janvier et août
COÛT : adulte : 120 \$ (année)
étudiant à plein temps : 100 \$ (année)

RENSEIGNEMENTS : Raymond Bédard (450 653-2487)
www.harmoniemontbruno.ca

LIGUE DE QUILLES LA FORÊT NOIRE

Ligue de quilles de l'Âge d'or de Saint-Bruno

ENDROIT : salon de quilles de Sainte-Julie
HORAIRE : vendredi, dès 13 h
DURÉE : du 4 janvier au 26 avril 2013
COÛT : 12 \$

RENSEIGNEMENTS : Diane Aubin (450 441-3852) ou
dianeaubin@sympatico.ca

REFLETS DE FEMME

Reflets de femme invite toutes les femmes à venir fraterniser, échanger, assister à des conférences sur des sujets variés et participer à des sorties des plus enrichissantes.

ENDROIT : salle 127, centre communautaire

HORAIRE : lundi, de 9 h 30 à 11 h 30

Voici quelques-unes de nos activités :

21 janvier : *Être femme et policière*,
Caroline Gagnon, policière

11 février : *Parcours burlesque*,
Kim Thuy, auteure

4 mars : *Ici et ailleurs : les femmes au grand écran*,
Michel Coulombe, chroniqueur

15 avril : Sortie : visite du Vieux LaPrairie

DURÉE : du janvier à mai

COÛT : carte de membre : 20 \$
activités en salle : 5 \$ (non-membre : 8 \$)

RENSEIGNEMENTS : Esther Martin (450 653-0166)

26^e GROUPE SCOUT DE SAINT-BRUNO 7 À 17 ANS

Le scoutisme est un mouvement d'éducation par le jeu qui priorise l'esprit d'équipe, la découverte de la nature, l'autonomie et le leadership. C'est un parcours dont la pédagogie est adaptée à chaque âge.

Hirondelles (filles) et Castors (garçons)
(7 et 8 ans; 2^e à 3^e année)

L'Hirondelle ou le Castor fait un effort pour jouer avec et comme les autres, être amical(e) et enjoué(e).

ENDROIT : école Albert-Schweitzer

HORAIRE : jeudi, de 19 h à 20 h 15

DATES : du 6 septembre 2012 au 6 juin 2013

CAMPS INCLUS : camps d'hiver et d'été (2 nuits chacun)

COÛT : 25 \$/mois

INSCRIPTION : animateurs-castors-hirondelles@scouts-st-bruno.ca

Exploratrices (filles de 9 à 11 ans; 4^e à 6^e année)

L'Exploratrice fait de son mieux et accomplit une bonne action tous les jours.

ENDROIT : école Mgr-Gilles-Gervais

HORAIRE : vendredi, de 19 h à 21 h

DATES : du 7 septembre 2012 au 7 juin 2013

CAMPS INCLUS : camps d'hiver (2 nuits) et d'été (5 nuits)

COÛT : 35 \$/mois

INSCRIPTION : animateurs-exploratrices@scouts-st-bruno.ca

Louveteaux (garçons de 9 à 11 ans; 4^e à 6^e année)

Le Louveteau fait de son mieux et fait plaisir à quelqu'un tous les jours.

ENDROIT : école Albert-Schweitzer
HORAIRE : vendredi, de 19 h à 21 h
DATES : du 7 septembre 2012 au 7 juin 2013
CAMPS INCLUS : camps d'automne, d'hiver et d'été (2 nuits chacun)
COÛT : 38 \$/mois
INSCRIPTION : animateurs-louveteaux@scouts-st-bruno.ca

Éclaireurs (filles et garçons de 11 à 14 ans)

Toujours prêt(e).

ENDROIT : auditorium de l'école de Montarville
HORAIRE : vendredi, de 19 h 15 à 21 h 15
DATES : du 14 septembre 2012 au 31 mai 2013
CAMPS INCLUS : automne, hiver (2 nuits chacun), promesse, printemps (1 nuit) et été (7 nuits)
COÛT : 450 \$
INSCRIPTION : animateurs-eclaireurs@scouts-st-bruno.ca

Éclaireurs (mixte de 12 à 15 ans) pour jeunes avec difficultés graves d'apprentissage

Scoutisme adapté aux jeunes dysphasiques, dyspraxiques, etc

ENDROIT : auditorium de l'école de Montarville
HORAIRE : vendredi, de 19 h à 21 h
DATES : du 14 septembre 2012 au 31 mai 2013
CAMP INCLUS : camp d'été (5 nuits)
COÛT : 52 \$/mois
INSCRIPTION : animateurs-troupe-apprentissage@scouts-st-bruno.ca

Pionniers (mixte de 15 à 17 ans)

Le Pionnier cherche à atteindre ses sommets.

ENDROIT : à communiquer
HORAIRE : dimanche, de 19 h à 21 h
DATES : du 7 septembre 2012 au 9 juin 2013
CAMPS INCLUS : camps d'hiver, de printemps et d'été
COÛT : 20 \$/mois
INSCRIPTION : animateurs-pionniers@scouts-st-bruno.ca



JARDIN D'ENFANTS TRINITY 3 À 5 ANS

Depuis plus de 40 ans, le Jardin d'enfants Trinity propose un programme éducatif, ludique et divertissant en immersion anglaise. Nous offrons un milieu qui favorise le développement de l'enfant par le biais de la musique, l'éducation physique, les sciences, les arts plastiques et la cuisine. L'école est une coopérative entièrement gérée par les parents.

Certaines places sans implication parentale sont aussi disponibles pour des tarifs un peu plus élevés mais toujours compétitifs.

ENDROIT : Jardin d'enfants Trinity
(25, rue Lakeview, Saint-Bruno)
HORAIRE : du lundi au vendredi, de 8 h 15 à 11 h 30
DURÉE : de septembre à juin
COÛT : 140 \$/mois pour 2 jours/semaine
160 \$/mois pour 3 jours/semaine
180 \$/mois pour 4 jours/semaine
200 \$/mois pour 4 jours/semaine

RENSEIGNEMENTS : Kathleen Henry (450 441-7028) (boîte vocale)
ou registrar@trinitynurseryschool.ca, www.trinitynurseryschool.ca



SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE MONTARVILLE

Fondée en 1981, la Société d'histoire de Montarville a pour mandat de recueillir, conserver et diffuser l'histoire de Saint-Bruno-de-Montarville. Par nos recherches, nos publications et nos conférences, nous voulons faire découvrir et apprécier le patrimoine montarvillois. Notre programmation comprend des soirées-conférences qui se tiendront le premier mardi du mois (décembre, février, mars, avril et mai). Ces conférences sont gratuites pour les membres et coûtent 5 \$ pour les non membres.

ENDROIT : salle 127, centre communautaire
HORAIRE : 5 février :
Charles-Michel de Salaberry, un héros tragique
par Louise Chevrier

5 mars :
Les premiers juifs d'Amérique 1760-1860
par Denis Vaugeois (organisé en collaboration avec la bibliothèque de Saint-Bruno)

2 avril :
Cent ans du parc Lafontaine au travers de la carte postale par Christian Paquin

7 mai :
Victor Morin, notaire
par Richard Pelletier et Bernard Guilbert

COÛT : carte de membre : 20 \$ par personne
ou 30 \$ par couple ou famille

RENSEIGNEMENTS : Bernard Guilbert, président (450 653-3194)
www.shmontarville.org

Relâche scolaire - ados



LA SEMAINE DE RELÂCHE À LA MAISON DES JEUNES!

Pour la semaine de relâche, la Maison des Jeunes (MDJ) organise des activités spéciales à chaque jour pour permettre aux jeunes de profiter pleinement de cette semaine de congé.

ENDROIT : Maison des Jeunes (1425, rue Goyer),
à moins d'indication contraire

DURÉE : du 4 au 8 mars 2013, de 14 h à 22 h

COÛT : gratuit (à moins d'indication contraire)

LUNDI : TOURNOI MULTI INTER-MDJ ET FAIS-MOI UN DESSIN

La Maison des Jeunes de Saint-Basile nous rendra visite. Les jeunes des deux MDJ s'affronteront dans divers tournois comme le ping-pong et le billard. D'autres compétitions sportives choisies par les jeunes viendront compléter l'après-midi. En soirée, histoire de relaxer un peu entre amis, les jeunes joueront à Fais-moi un dessin. Créativité et plaisir garantis.

MARDI : CHASSE AU TRÉSOR ET SORTIE CINÉMA

Les jeunes se serviront de divers indices pour découvrir les surprises cachées dans la Maison des Jeunes. Leurs talents de détectives seront mis à contribution pour découvrir le trésor. Le soir, nous partirons avec quelques jeunes au cinéma pour visionner un film en gang.

HORAIRE : de 18 h à 20 h

COÛT : 5 \$ (cinéma)

MERCREDI : ADOS CUISTOTS ET BOUFFE EN GANG

C'est l'occasion rêvée pour les jeunes qui veulent apprendre à cuisiner. Ils prépareront le dessert pour la Bouffe En Gang du soir.

JEUDI : PISCINE, SOIRÉE KARAOKE ET IMPROVISATION

Pour ceux et celles qui s'ennuient de la baignade estivale, on leur donne rendez-vous à la piscine intérieure de l'école secondaire du Mont-Bruno. En soirée, karaoké et improvisation seront au menu.

HORAIRE : de 13 h à 15 h

COÛT : 3 \$ (piscine)

VENDREDI : SOIRÉE DE GARS VS SOIRÉE DE FILLES

Dans le cadre de la Journée internationale de la femme, les filles se réuniront entre elles et profiteront de cette journée pour faire ce qu'elles aiment. Pendant ce temps, les gars les laisseront tranquilles et iront jouer au hockey à l'aréna et aux jeux vidéo au sous-sol de la MDJ.

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

Caroline Gauthier (450 441-1989, poste 21)





Relâche scolaire avec Cajou

Les Camps de jour CAJOU vous présentent leur dynamique programme de la semaine de relâche, offert aux enfants de la maternelle à secondaire 1 en cours, du **4 au 8 mars 2013**.

SERVICE DE GARDE

L'arrivée et le départ des camps s'effectuent à l'entrée du complexe sportif de l'école secondaire du Mont-Bruno située au 221, boul. Clairevue Est. Le coût d'inscription inclut notre service de garde de 7 h à 9 h et de 16 h à 18 h. Toutefois, des frais de 5 \$ par 5 minutes de retard seront chargés au parent qui arrivera après 18 h, l'heure de fermeture du service de garde.

SORTIE DU MERCREDI (pour tous à l'exception du camp thématique)

Une sortie à l'Érablière Charbonneau est prévue le mercredi pour les camps « Cajou 360 », « Journal télévisé » et « Découverte culinaire » où tu pourras visiter les coulisses, la mini-ferme et même faire un tour de tracteur. Les parents sont invités à participer aux activités durant toute la semaine. Le coût d'admission ainsi que le transport sont inclus dans les frais d'inscription. Tous les groupes, à l'exception du camp thématique, participeront à cette sortie et **aucune activité de rechange ne sera offerte à l'école secondaire pour la journée**. L'activité a lieu beau temps, mauvais temps. **Il est à noter qu'aucun crédit ou réduction de prix ne sera accordé aux participants ne désirant pas participer à la sortie du mercredi.**

INSCRIPTION

Les inscriptions se feront par la poste et devront parvenir à la Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire **avant le 14 décembre**. Après cette date, le coût des camps sera majoré. Afin que votre inscription soit valide, il est important de respecter la procédure :

- **COMPLÉTER le formulaire d'information sur le participant**, disponible à la Direction du loisir et sur Internet à l'adresse www.stbruno.ca;
- **le RETOURNER avec le paiement** à la Direction du loisir, 1585, rue Montarville, Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 3T8.

LES CHÈQUES POURRONT ÊTRE POSTDATÉS DU 22 FÉVRIER 2013 AU NOM DE LA VILLE DE SAINT-BRUNO-DE-MONTARVILLE.

À compter du 21 décembre, à 17 h, tous les camps où il y aura encore des places disponibles seront ouverts sur Internet.

REMBOURSEMENT

Aucun remboursement ne sera effectué pour aucun des camps après le 22 février, à l'exception d'un déménagement avec preuve à l'appui ou sur présentation d'un certificat médical.

Un montant de 15 \$ de frais d'administration non remboursable est inclus dans le coût d'inscription.

Pour plus de renseignements, communiquez avec la Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire, au 450 645-2940.

NOUVEAU

CAMP JOURNAL TÉLÉVISÉ (incluant la sortie) **5^e ANNÉE À SECONDAIRE 1**

Dans ce camp unique en son genre, tu apprendras les rouages du monde fascinant de la production d'un journal télévisé. Le temps d'une semaine, tu deviendras animateur et même chroniqueur! Les sujets sont illimités!

HORAIRE : du lundi au vendredi

COÛT : **180 \$** AVANT ou à la date limite du 14 décembre
190 \$ APRÈS le 14 décembre

CODE : **CJ-TV-10**

CAMP DÉCOUVERTE CULINAIRE (incluant la sortie) **MATERNELLE À SECONDAIRE 1**

Viens approfondir tes connaissances culinaires et mettre tes talents à l'oeuvre! Que ce soit pour trancher les tomates ou préparer le glaçage pour le gâteau, tu toucheras à tout ce qui a trait au monde fascinant des chefs cuisiniers! Puis, tu pourras déguster tes délicieux petits plats avec tes amis!

HORAIRE : du lundi au vendredi

COÛT : **115 \$** AVANT ou à la date limite du 14 décembre
125 \$ APRÈS le 14 décembre

CODE : **CJ-CUISTOT-10**





NOUVEAU

CAMP CAJOU 360 MATERNELLE À SECONDAIRE 1

INSCRIPTION JOURNALIÈRE

Viens découvrir les spécialités des camps Cajou pendant la relâche! Tu toucheras à plusieurs spécialités offertes durant l'été. Que tu sois artiste, sportif ou créatif, ta curiosité sera comblée. Au menu de cette semaine : mode et confection, donjons et dragons, gym-trampoline et bandes dessinées.

Lundi 4 mars : mode et confection

COÛT : 40 \$

CODE : CJ-CAJOU-11

Mardi 5 mars : donjons et dragons

COÛT : 40 \$

CODE : CJ-CAJOU-12

Mercredi 6 mars : sortie

COÛT : 40 \$

CODE : CJ-SORTIE-13

Jeudi 7 mars : gym-trampoline

COÛT : 40 \$

CODE : CJ-CAJOU-14

Vendredi 8 mars : bandes dessinées

COÛT : 40 \$

CODE : CJ-CAJOU-15

CAMP THÉMATIQUE MATERNELLE À 5^e ANNÉE

INSCRIPTION JOURNALIÈRE OU POUR TOUTE LA SEMAINE

Pour la semaine (du lundi au vendredi)

COÛT : 180 \$ AVANT ou à la date limite du 14 décembre

190 \$ APRÈS le 14 décembre

CODE : CJ-THEME-10

Pour une journée

COÛT : 40 \$

CODE : ci-dessous, selon la journée choisie

Lundi 4 mars : journée Pirates

Le capitaine et son équipage sont à la recherche d'un trésor perdu. Pour le trouver, ils demandent l'aide de futurs pirates. Pour s'assurer que les petits moussaillons ont tout ce qu'il faut pour devenir de bons pirates, ils devront surmonter des épreuves.

CODE : CJ-THEME-11

Mardi 5 mars : journée Les grandes fêtes

Pourquoi se limiter à une fête, quand nous pouvons en faire plusieurs? Durant cette belle journée, nous allons fêter l'Halloween, Noël, la Saint-Valentin et Pâques. De nombreuses activités vous attendent!

CODE : CJ-THEME-12

Mercredi 6 mars : journée Avalanche de jeux

La recette d'une journée parfaite! Un quart de tasse de grands jeux, une demi-tasse de ballons et finalement une pincée de plaisir. Vous obtiendrez tout le plaisir d'une journée d'avalanche de jeux!

CODE : CJ-THEME-13

Jeudi 7 mars : journée Camping

L'objectif de la journée? Réussir les épreuves qui permettront à votre famille d'amasser de l'argent pour décorer votre terrain. Chaque équipe aura sa propre tente. Une belle journée sous le soleil où le rire et le plaisir sont au rendez-vous! La journée camping vous proposera des activités loufoques qui vous feront vivre des moments inoubliables.

CODE : CJ-THEME-14

Vendredi 8 mars : journée Mission impossible

L'objectif de la journée? Démasquer l'agent double, car cet agent a mis la main sur des dossiers secrets. Au programme : transport de matières dangereuses, saccage au bureau, atelier de codes, atelier d'empreintes et beaucoup plus!

CODE : CJ-THEME-15

OBJECTIFS GLOBAUX DES NIVEAUX DU S.E.T. *(système d'enseignement du tennis)*

PREMIER BOND 4 À 6 ANS

Ce niveau s'adresse à ceux qui n'ont jamais suivi de cours. Développement des habiletés motrices nécessaires pour s'initier au tennis. Il permet, entre autres, de développer la coordination et l'équilibre par plusieurs exercices avec manipulation de la raquette.

REBOND 5 ET 6 ANS

Amélioration des habiletés motrices nécessaires pour devenir un bon joueur de tennis (coordination, équilibre, maniement balle/raquette). Initiation au coup droit, à la volée et au revers. L'élève apprendra à travailler avec un partenaire et devra développer le contrôle des envois de balles.

Exigence : avoir réussi le niveau Premier bond

PRÉLUDE 6 À 9 ANS

Ce niveau s'adresse à ceux qui n'ont jamais suivi de cours. Apprentissage de la technique de base (position « prêt à jouer ») permettant à l'élève d'effectuer des volées, coups droits et revers.

AVANTAGE I 7 À 11 ANS

Initiation aux déplacements sur le terrain. L'élève devrait être capable, à la fin des cours, d'effectuer des échanges soutenus avec l'entraîneur à mi-terrain, et ce, au coup droit, au revers et à la volée. On y introduit également le service à mi-terrain.

Exigence : avoir réussi le niveau Prélude

AVANTAGE II 7 À 11 ANS

Développement plus poussé des capacités motrices de l'élève sur le terrain. À la fin des cours, l'élève devrait être en mesure d'effectuer des échanges soutenus avec un partenaire à mi-terrain, tout en utilisant les différentes techniques de base (position « prêt à jouer », préparation, déplacements). Introduction au retour de service.

Exigence : avoir réussi le niveau Avantage I

CHALLENGE 8 À 12 ANS

Approfondissement des techniques déjà abordées avec position aux $\frac{3}{4}$ du terrain. À la fin des cours, l'élève devrait être en mesure d'effectuer des échanges soutenus avec un partenaire, tout en utilisant les techniques enseignées. Enseignement plus poussé du service et du retour de service. Introduction des notions de base du lob.

Exigence : avoir réussi le niveau Avantage II

ÉLITE I 8 À 12 ANS

Approfondissement des techniques déjà abordées avec position en fond de terrain. À la fin des cours, l'élève devrait être en mesure d'effectuer des coups droits, des revers et des services en fond de terrain. Les notions de base du smash et des balles à effets y sont aussi abordées.

Exigence : avoir réussi le niveau Challenge

PRÉPARATION À LA COMPÉTITION 9 ANS ET +

L'élève devrait, à la fin des cours, être en mesure d'améliorer son jeu en général : son coup droit, sa volée, son revers, ses smashes, ses services, ses balles à effets. Il apprendra à contrôler certaines facettes du jeu, dont les amortis et les lobs, par des exercices et des situations de match. Apprentissage plus rapide et efficace, avec deux élèves par entraîneur.

Exigence : avoir réussi le niveau Challenge

COURS DE TENNIS POUR ENFANTS 4 À 13 ANS

ENDROIT : gymnase, école primaire Mgr-Gilles-Gervais

HORAIRE :

Premier Bond et Rebond (4 à 6 ans)

samedi, de 11 h à 12 h **TEN-E-B0-61**

dimanche, de 14 h à 15 h **TEN-E-B0-71**

Prélude (6 à 9 ans)

samedi, de 10 h à 11 h **TEN-E-PRE-61**

dimanche, de 13 h à 14 h **TEN-E-PRE-71**

Avantage 1 et 2

samedi, de 14 h à 15 h 30 **TEN-E-AV-61**

dimanche, de 15 h à 16 h 30 **TEN-E-AV-71**

Challenge-Elite

samedi, de 15 h 30 à 17 h **TEN-E-CE-61**

dimanche, de 9 h 30 à 11 h **TEN-E-CE-71**

Préparation à la compétition (9 ans +)

samedi, de 13 h à 14 h **TEN-PRECO-61**

dimanche, de 11 h à 12 h **TEN-PRECO-71**

DURÉE : 10 semaines, du 12 janvier au 31 mars
relâche les 2, 3, 9 et 10 mars

COÛT : **83 \$** (non-résident : 104 \$)
Premier Bond, Rebond et Prélude
94 \$ (non-résident : 118 \$)
Avantage, Challenge et Élite
125 \$ (non-résident : 157 \$)
Préparation à la compétition

SPÉCIALISTE : Académie de tennis Bernard Dagenais (514 268-1907)

NOTE : *Aucune remise de cours ou changement ne seront effectués suite à une absence de l'élève.*

CARDIO TENNIS POUR ADOS 14 À 16 ANS

Jouer au tennis au son de votre musique préférée avec vos amis(es), c'est le programme de ce cours divertissant. Mélange d'aérobic et de tennis. Faites-vous plaisir!

ENDROIT : gymnase, école primaire Courtland Park

HORAIRE : mardi, de 21 h à 22 h

DURÉE : 10 semaines, du 15 janvier au 26 mars
relâche le 5 mars

COÛT : **77 \$** (non-résident : 97 \$)

CODE : **TENCARDIAD-21**

LIGUE DE MINI-TENNIS PARENTS ET ENFANTS 6 À 9 ANS



Ligue pour les jeunes et leurs parents désirant jouer à l'intérieur et s'amuser. Des parties de mini-tennis et des jeux seront organisés.

ENDROIT : gymnase, école primaire Mgr-Gilles-Gervais

HORAIRE : samedi, de 9 h à 10 h

DURÉE : 10 semaines, du 12 janvier au 30 mars
relâche les 2 et 9 mars

COÛT : **94 \$** (non-résident : 118 \$)

CODE : **LIGUE-MT-61**

COURS DE TENNIS POUR ADULTES 16 ANS ET + ÉCHELLE D'AUTOÉVALUATION « VIVE LE TENNIS »

COUPS DE FOND (coup droit et revers)	RETOUR DE SERVICE	JEU DE FILET (volée et smash)	SERVICE
1.5 Débutant			
Le joueur commence à échanger, mais éprouve de la difficulté en fond de terrain et au service.			
2.0 Débutant 2			
Réussit à échanger en fond de terrain sur balles faciles. Constance limitée par l'absence de contrôle de la balle. Le joueur esquive souvent un revers au profit d'un coup droit.	Le joueur se positionne pour protéger ses faiblesses. Retour irrégulier.	En simple, le joueur évite de prendre le filet. En double, il sait où se placer sur le terrain; il est à l'aise uniquement avec les volées du revers et le smash.	Doubles fautes fréquentes. Difficulté avec le lancer de la balle.

NIVEAU 1.5 À 2.0 DÉBUTANT 2

ENDROIT : gymnase, école primaire Albert-Schweitzer
HORAIRE : mardi, de 20 h 30 h à 22 h
DURÉE : 10 semaines, du 15 janvier au 26 mars
 relâche le 5 mars
COÛT : 155 \$ (non-résident : 194 \$)
CODE : T-DEB-A-21

CARDIO-TENNIS POUR ADULTES 16 ANS ET +

Cours idéal pour améliorer ses techniques de tennis, le jeu de jambes, la coordination et la capacité cardiovasculaire. Ce cours s'adresse tant aux débutants qu'aux joueurs de niveau avancé.

ENDROIT : gymnase, école primaire Courtland Park
HORAIRE : jeudi, de 20 h à 21 h 30
DURÉE : 10 semaines, du 17 janvier au 28 mars
 relâche le 7 mars
COÛT : 155 \$ (non-résident : 194 \$)
CODE : CARDIO-TEN-41

RENSEIGNEMENTS : Académie de tennis Bernard Dagenais
 (514 268-1907)

NOTE : Aucune remise de cours ou changement ne seront effectués suite à une absence de l'élève.



Bibliothèque



Centre Marcel-Dulude



Centre d'exposition du Vieux Presbytère

Bibliothèque municipale de Saint-Bruno-de-Montarville

82, boulevard Seigneurial Ouest
Saint-Bruno-de-Montarville
J3V 5N7

450 645-2950

www.stbruno.ca/bibliotheque
bibliotheque@stbruno.ca



Le catalogue de la bibliothèque est disponible sur Internet. Vous pouvez consulter votre dossier, renouveler vos prêts, réserver vos livres et accéder à plusieurs ressources d'information! Consultez le biblio.stbruno.ca.

Horaire régulier

lundi	de 10 h à 21 h
mardi	de 10 h à 21 h
mercredi	de 10 h à 21 h
jeudi	de 10 h à 21 h
vendredi	de 10 h à 21 h
samedi	de 10 h à 17 h
dimanche	de 10 h à 17 h

Renseignements généraux

Les activités organisées par la bibliothèque sont gratuites et offertes aux membres seulement.

Les inscriptions débutent trois semaines avant la date de l'activité. La priorité est accordée aux résidents de Saint-Bruno-de-Montarville. On peut s'inscrire en composant le 450 645-2950 ou en se présentant au comptoir du prêt.



Le saviez-vous?

Des services en ligne sont disponibles à partir du catalogue de la bibliothèque, que vous soyez sur place ou à la maison. Avec votre mot de passe, accédez à l'Encyclopédie Universalis, à l'index des périodiques Repère ou encore à Tap'Touche, un logiciel d'apprentissage du clavier d'ordinateur.



À la bibliothèque, vous pouvez maintenant surfer sur Internet avec votre portable. Partout dans la bibliothèque, vous pouvez accéder à notre zone sans-fil grâce au service de Zap Montréal sans-fil. Gratuitement et en un clic, naviguez sur la toile!



Une naissance, un livre...

La bibliothèque municipale de Saint-Bruno-de-Montarville offre le projet d'éveil à la lecture *Une naissance, un livre*. Ce programme a pour but de donner le goût de la lecture aux tout-petits en leur offrant un livre dès leur naissance.

Inscrivez votre bébé à la bibliothèque et obtenez l'ensemble-cadeau du bébé-lecteur! Tous les enfants âgés d'un an et moins sont admissibles au programme *Une naissance, un livre*. Une preuve de résidence des parents ainsi que de la date

de naissance de l'enfant doivent être présentées. Informez-vous lors de votre prochaine visite.



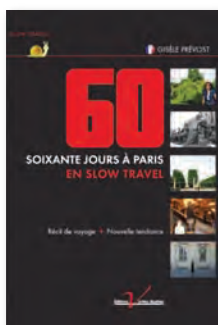
Activités pour les ADULTES

CONFÉRENCES

60 jours à Paris en « slow travel »

Mercredi 23 janvier 2013, à 19 h 30
CONFÉRENCIÈRE : Gisèle Provost

Voyager autrement, inventer une nouvelle philosophie du voyage à « pas d'escargot », dans la quiétude de l'instant qui passe, être réceptif aux émotions et savourer une culture passionnante, vivre une expérience plus intime avec un pays et ses habitants : Voilà la définition de la philosophie du *slow travel*. Suivez **Gisèle Provost** au fil de ses découvertes et rencontres et apprenez à apprécier Paris autant qu'elle.



Le processus d'écriture : de l'imaginaire à la réalisation

Mercredi 20 février 2013, à 19 h 30
CONFÉRENCIÈRE : Linda Lavoie

À partir de son expérience personnelle, Linda Lavoie, naturopathe et auteure montarvilleoise, vous décrira le processus d'écriture de son dernier roman *Entre l'art et l'amour*. Elle vous démontrera que l'écriture est une aventure passionnante et que les moments de plaisir l'emportent sur les périodes de découragement.



Les Premiers Juifs d'Amérique, 1760-1860

Mardi 5 mars 2013, à 19 h 30
CONFÉRENCIER : Denis Vaugois, historien

Depuis les débuts de sa carrière, Denis Vaugois s'intéresse à l'histoire des premiers Juifs d'Amérique et, plus particulièrement, à celle des familles Hart et Judah. Il a choisi de raconter à la fois les moments forts de ses personnages et sa propre démarche d'historien, tout en prenant le temps de situer les grands événements de la trame historique. Cette conférence est présentée en association avec la Société d'histoire de Montarville, au centre communautaire.



Coiffure, mythes et réalité

Mercredi 17 avril 2013, à 19 h 30
CONFÉRENCIER : Normand Denis, coiffeur

Normand Denis, coiffeur et formateur, vous invite à assister en grand nombre à cette conférence, qui vous permettra de « démêler » le vrai du faux en coiffure. Aussi, il vous fera part de quelques trucs de professionnel et vous donnera un aperçu des dernières tendances mode des grandes maisons de la coiffure. C'est un rendez-vous!



ATELIERS

Un CV efficace pour une entrevue performante

**Les mercredis 6 février,
20 mars et 1^{er} mai, de 13 h 30 à 15 h 30**
Mercredi 13 mars, de 19 h à 21 h
CONFÉRENCIÈRE : Louise Maltais



Vous êtes à la recherche de l'emploi qui correspond à VOS besoins? Louise Maltais, spécialiste en employabilité, propose de vous guider dans l'exploration du marché de l'emploi et la rédaction de votre CV, en plus de vous donner quelques astuces pour bien performer en entrevue. Cet atelier est présenté en collaboration avec Tandem-emploi.

Activités pour les JEUNES

Les demi-heures du conte

Activité d'éveil au livre par le biais de courtes histoires, jeux et chansonnettes pour les 18 à 36 mois. Les quatre rencontres mensuelles auront lieu les lundis à 10 h à compter du 14 janvier.

L'heure du conte des tout-petits

L'heure du conte (comptines, lecture d'une histoire et bricolage) a lieu les vendredis de 9 h 30 à 10 h 30, pour une période d'environ dix semaines. La première rencontre aura lieu le 18 janvier. Cette activité gratuite est réservée aux enfants de 3 à 5 ans.

Les inscriptions pour ces deux activités se tiendront au comptoir du prêt, du 4 au 11 janvier 2013.

Renseignements : Marjolaine Saindon (450 645-2950, poste 2852)



CINÉ-BIBLIO



La guerre des boutons

Lundi 28 janvier 2013, à 13 h 30



Sherlock Holmes : le jeu des ombres

Vendredi 22 février 2013,
à 13 h 30



Madagascar 3 : bons baisers d'Europe

Jeudi 28 mars 2013, à 13 h 30



Les hommes en noir 3

Vendredi 26 avril 2013, à 13 h 30

ANIMATION

L'heure du conte de la Saint-Valentin

Samedi 9 février 2013, à 10 h 30

Dimanche 10 février 2013, à 10 h 30
(en anglais)

Mercredi 13 février 2013, à 19 h
(en pyjama!)

Une heure du conte spéciale pour la fête des amoureux! Comptines, histoires et bricolage.

MAXIMUM : 20 enfants de 3 à 5 ans

DURÉE : 60 minutes



La conquête du capitaine Barbe-Rose

Dimanche 10 février 2013, à 13 h 30

Le capitaine Barbe-Rose est amoureux d'Irène la sirène. Il espère la retrouver au cours de ses voyages en haute mer. Ses compagnons de voyage, Georges, le singe à la fine pointe de la mode, et Yahoo, le sage perroquet, feront des suggestions au capitaine pour l'aider à conquérir l'élue de son cœur...

Marionnettes et guitare à la main, attention, le capitaine s'en vient!

MAXIMUM : 50 enfants de 3 à 8 ans

DURÉE : 45 minutes





L'heure du conte de Pâques

Samedi 23 mars 2013, à 10 h 30
(en anglais)

Mercredi 27 mars 2013, à 19 h

Samedi 30 mars 2013, à 10 h 30
(en pyjama!)

Une heure du conte spéciale pour la fête de Pâques! Comptines, histoires et bricolage.

MAXIMUM : 20 enfants de 3 à 5 ans

DURÉE : 60 minutes



Rouspette, la mouffette au secours de l'eau d'érable

Samedi 13 avril 2013, à 13 h 30

Rouspette la mouffette est excitée de voir le doux printemps arriver! Mais malheur! Monsieur le Pic bois a fait des trous dans monsieur Feuillu, l'érable préféré de Rouspette. L'eau d'érable se gaspille... Elle fera appel à ses amis de la forêt pour trouver une solution et chasser monsieur le Pic bois de la forêt.

MAXIMUM : 50 enfants de 3 à 8 ans

DURÉE : 45 minutes



La collection d'œufs de Baltazar, le castor

Dimanche 24 mars 2013, à 13 h 30

Baltazar, le castor bricoleur, répare, entretient et recycle des objets utiles à l'arrivée de chaque nouvelle saison... Malgré ses maladresses, il arrive à recycler une vieille poubelle, un ancien arrosoir, un pot de fleurs abîmé, etc. En ce beau printemps, il embellira sa collection d'œufs! Comme les œufs sont fragiles et lui malhabile, il redoublera d'efforts et de concentration pour réussir.

Numéros d'acrobatie, de jonglerie et de magie!

MAXIMUM : 50 enfants de 3 à 8 ans

DURÉE : 45 minutes





Centre Marcel-Dulude

CENTRE MARCEL-DULUDE

530, boulevard Clairevue Ouest
Saint-Bruno-de-Montarville
450 441-8496

PROGRAMMATION AUTOMNE HIVER 2012-2013

La Ville de Saint-Bruno-de-Montarville et les Productions du Seize s'associent avec bonheur pour vous présenter les spectacles de la série *Rendez-vous avec...*

La vente de billets de la programmation 2012-2013 est déjà commencée; il est donc préférable de confirmer avec nous les spectacles où il reste des sièges disponibles. Vous pouvez consulter notre dépliant sur Internet au www.stbruno.ca ou www.productions16.com.

PRIVILÈGES

Les personnes qui achèteront des billets à la programmation 2012-2013 auront la possibilité de profiter de la prévente pour la programmation 2013-2014 et de choisir leurs sièges en priorité. Certaines restrictions peuvent s'appliquer.

Note : La programmation est sujette à changement sans préavis.
Le stationnement est gratuit.

VENTE DE BILLETS

Centre Marcel-Dulude, 530, boulevard Clairevue Ouest :

- les mardis, de 16 h à 20 h;
- en ligne (Profitez de notre site sécuritaire, www.productions16.com.) (frais de manutention en sus);
- par téléphone, au 450 461-6290 (frais de manutention en sus);
- en tout temps, lorsque le Centre est ouvert pour d'autres activités;
- fermé les jours fériés;
- **chèques-cadeaux disponibles.**

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- Les modes de paiement suivants sont acceptés : argent, carte de débit ou carte de crédit.
- Les billets ne sont ni remboursables ni échangeables, à moins d'annulation par le Centre Marcel-Dulude.
- Tous les prix indiqués incluent TPS, TVQ ainsi que les frais de service. Aucuns frais de service ne sont applicables pour les spectacles *Jeune Public*.
- Tous les spectacles débutent à l'heure prévue. Les retardataires seront admis dans la salle à un moment jugé propice. Pour les spectacles *Jeune Public* : par respect pour l'auditoire et les artistes et en raison de la courte durée de ces spectacles, les retardataires pourraient se voir refuser l'accès à la salle. Veuillez tenir compte de l'âge indiqué aux spectacles *Jeune Public*, c'est une exigence des artistes.

JOUR	DATE	HEURE	SPECTACLE	SÉRIE	CATÉGORIE	PRIX*
dimanche	9 décembre	20 h	Laurent Paquin SUPPLÉMENTAIRE	Soirée EBM	humour	38 \$
dimanche	20 janvier	14 h	À la belle étoile	Jeune public 5 à 9 ans	marionnettes	10 \$
samedi	26 janvier	20 h	Bruno Pelletier	Rendez-vous avec...	musique	42 \$
dimanche	10 février	13 h 30	Le courrier de Lilou LeMonde	Jeune public 3 à 7 ans	contes et chansons	10 \$
samedi	23 février	20 h	Alexandre Barrette	Soirée EBM	humour	36 \$
mercredi	6 mars	13 h 30	Monsieur Bossbottes	Jeune public 5 à 11 ans/famille	danse Gumboot	10 \$
samedi	23 mars	20 h	Petits crimes conjugaux	Rendez-vous avec...	théâtre	25 \$
vendredi et samedi	5 et 6 avril	20 h	André Sauvé	Soirée EBM	humour	36 \$
samedi	20 avril	20 h	Black Divas	Rendez-vous avec...	musique	35 \$



CENTRE D'EXPOSITION DU VIEUX PRESBYTÈRE

15, rue des Peupliers, Saint-Bruno-de-Montarville

HORAIRE : ouvert du mercredi au dimanche, de 13 h à 16 h 30 | **RENSEIGNEMENTS :** 450 441-8331



DU 27 JANVIER AU 24 FÉVRIER 2013

VERNISSAGE LE DIMANCHE 27 JANVIER, À 14 H

SUZANNE LAFRANCE



Impedimenta 4

4 mains + 1 chant

« Les mains tiennent, contiennent. Elles permettent la préhension et caractérisent l'être humain » dira Suzanne Lafrance. Elle s'est inspirée d'un vers de Saint-Denys-Garneau pour réaliser cette exposition qui montre le corps ému et émotif.

MYLÈNE GERVAIS ET VALÉRIE GUIMOND



Érosion

« Notre exposition aborde l'érosion, celle du corps, du nid en tant qu'habitat, lieu supposé de réconfort et de sécurité. Nous remettons en question notre milieu de vie, tant à l'échelle de la société qu'à celle de la maison, du foyer. »
M. Gervais, V. Guimond

Érosion XII

PROPOSEZ UN CANDIDAT À L'ORDRE DU MÉRITE

Nous vous invitons à proposer des candidats à la 33^e remise de l'Ordre du Mérite, afin de souligner la contribution des citoyens à la qualité de vie ou à la renommée de Saint-Bruno. Nous espérons que les mises en candidature seront nombreuses.

La date limite pour déposer les mises en candidature est le **1^{er} mars 2013**.

Mise en candidature

Il suffit de compléter un formulaire disponible au Vieux Presbytère et de le faire parvenir à la Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire, avant le 1^{er} mars.

Choix des candidats

La sélection des candidats sera effectuée par un comité composé de neuf citoyens selon les critères suivants : altruisme, courage, bénévolat, philanthropie, continuité dans l'action, disponibilité et contribution à la renommée de la communauté. Tous les secteurs d'engagement seront considérés : communautaire, économique, religieux, artistique, scientifique, socioculturel, sportif, humanitaire, etc. Il est important de noter que le comité de sélection fonde son choix sur les données versées au dossier et non sur sa connaissance du candidat.

Les médailles d'or, les épingles d'argent et les certificats du mérite seront décernés aux récipiendaires lors de la Soirée de reconnaissance des bénévoles le 16 avril 2013.

Renseignements : 450 441-8331



Parcs, patinoires et pentes à glisser

PARCS	Aire de jeux	Patinage/hockey	Pente à glisser	Chalet/surveillant	Heures d'ouverture des chalets/surveillant : lundi au vendredi, de 17 h à 21 h samedi et dimanche, de 10 h à 21 h semaine de relâche du 4 au 8 mars 2013, de 10 h à 21 h
ALBERT-SCHWEITZER 1149, rue Cadieux 450 441-8412	✓	✓		✓	
BISAILLON 1950, rue de La Corne 450 441-8417	✓	✓		✓	Patinage libre du lundi au vendredi, de 17 h à 19 h samedi et dimanche, de 10 h à 14 h et de 17 h à 19 h
DES AVIATEURS 55, rue Guilbert 450 441-8422	✓	✓		✓	
DES PINS 2040, rue Jules-Léger	✓				
DU RUISSEAU boul. Seigneurial Est	✓				
DUQUESNE 140, rue de Méry 450 441-8416	✓	✓	✓	✓	Prêt de tubes du lundi au vendredi, de 17 h à 21 h samedi et dimanche, de 10 h à 21 h semaine de relâche, de 10 h à 21 h
ÉLIZABETH-LOCHTIE 3245, rue de la Fougère	✓	✓			Patinage libre du lundi au vendredi, de 17 h à 19 h samedi et dimanche, de 10 h à 14 h et de 17 h à 19 h
GABRIELLE-ROY 939, rue Yvonne-Duckett 450 441-8423	✓	✓		✓	Patinage libre du lundi au vendredi, de 17 h à 19 h samedi et dimanche, de 10 h à 14 h et de 17 h à 19 h
GARDENVALE 2085, rue Gardenvale	✓				
JACQUES-ROUSSEAU 4092, rue de l'Orchidée	✓		✓		
JOLLIET angle Jolliet et Gervais 450 441-8419	✓	✓		✓	
KÉROACK 246, rue Robert	✓				
LA COULÉE 1800, rue Roberval 450 441-8488	✓				
LUCILLE-TEASDALE 141, rue Eulalie-Durocher	✓				
MGR-GILLES-GERVAIS 349, rue Cicot 450 441-8421	✓	✓		✓	

Parcs, patinoires et pentes à glisser



PARCS	Aire de jeux	Patinage/hockey	Pente à glisser	Chalet/surveillant	Heures d'ouverture des chalets/surveillant : lundi au vendredi, de 17 h à 21 h samedi et dimanche, de 10 h à 21 h semaine de relâche du 4 au 8 mars 2013, de 10 h à 21 h
MARIE-VICTORIN 1150, rue Marie-Victorin 450 441-8392					
PONTBRIAND 130, rue Pontbriand 450 441-8414	✓	✓		✓	
QUINCY-SOUS-SÉNART 1781, rue Benoit 450 441-8329	✓		✓		
RABASTALIÈRE 1353, rue Goyer (angle Clairevue)	✓	✓		✓	
SALABERRY 2090, rue de Salaberry	✓				
NEWELL rue Cusson	✓				
SOMMET-TRINITÉ 1769, rue du Sommet-Trinité 450 441-8441	✓	✓			Patinage libre lundi, mercredi, vendredi et samedi, de 10 h à 14 h et de 17 h à 19 h dimanche, mardi et jeudi, de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h Hockey libre lundi, mercredi, vendredi et samedi, de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h dimanche, mardi et jeudi, de 10 h à 14 h et de 17 h à 19 h

HORAIRE DES FÊTES

(si les conditions climatiques le permettent)

24 et 31 décembre

de 10 h à 16 h

25 décembre et 1^{er} janvier

FERMÉ

26 au 30 décembre et 2 et 3 janvier

de 10 h à 21 h

À compter du 4 janvier

retour à l'horaire régulier

LAC DU VILLAGE

ENDROIT : 15, rue des Peupliers

HORAIRE : L'accès au Lac du Village n'est pas restreint lorsque le drapeau vert est hissé. Cependant, le vestiaire, situé au sous-sol du Vieux Presbytère, est ouvert selon l'horaire suivant :

lundi au mercredi, de 13 h à 21 h
jeudi et vendredi, de 13 h à 22 h
samedi et dimanche, de 10 h à 22 h



Lorsque la glace du Lac du Village est impraticable et non sécuritaire, un drapeau rouge est hissé au mât situé près du Vieux Presbytère. Il est interdit de s'y aventurer dans de telles conditions.

POUR CONNAÎTRE L'ÉTAT DES PATINOIRES,
visitez le www.stbruno.ca.

Liste des adresses et téléphones

Renseignements généraux : 450 653-2443

DIRECTION DU LOISIR, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

Programmation loisir et inscriptions 450 645-2940

Activités aquatiques 450 653-2443, poste 2861

Administration 450 653-2443, poste 2862

Activités culturelles et communautaires 450 441-8332

Contrôleur des équipements 450 441-8411

Location de salles 450 441-8399

Sports collectifs et réservation de locaux
pour les écoles primaires et secondaire
et l'aréna Michael-Bilodeau 450 653-2443, poste 2864

Activités physiques, tennis 450 653-2443, poste 2828

COORDONNÉES DES SITES D'ACTIVITÉS

Aréna Michael-Bilodeau

201, boul. Clairevue Est 450 441-8466 (soir)
Réservation (au moins 48 h à l'avance) au 450 653-2443, poste 2864

Bibliothèque municipale

82, boul. Seigneurial Ouest 450 645-2950
salle Lucien-Foucrault **Réservation au 450 441-8399**

Horaire du temps des fêtes :

27 au 30 décembre 12 h à 17 h
3 janvier retour à l'horaire régulier

Centre communautaire (réservation)

53, ch. De La Rabastalière Est 450 441-8399

Horaire du temps des fêtes :

21, 22, 23 décembre 8 h 30 à 22 h
27 au 30 décembre 12 h à 17 h
3 janvier retour à l'horaire régulier

Centre d'exposition du Vieux Presbytère

15, rue des Peupliers 450 441-8331

Centre de formation du Richelieu

1430, rue Montarville

Centre Marcel-Dulude

530, boul. Clairevue Ouest 450 441-8496

Chalet Marie-Victorin

1150, rue Marie-Victorin **Réservation au 450 441-8399**

Chalet Roberval

1800, rue Roberval 450 441-8396

École Albert-Schweitzer

1139, rue Cadieux

École Courtland Park

1075, rue Wolfe

École Mgr-Gilles-Gervais

1435, rue Châteauguay

École de Montarville

1725, rue Montarville

École Mount-Bruno

20, rue des Peupliers

École secondaire du Mont-Bruno

221, boul. Clairevue Est

Gare

1781, rue Benoît **Réservation au 450 441-8399**

Maison des Jeunes

1425, rue Goyer 450 441-1989

Pensionnat des Sacrés-Cœurs

1575, rang des Vingt

Piscine Roberval

1800, rue Roberval 450 441-8396

Séminaire Sainte-Trinité

1475, rang des Vingt

Tennis Bisailon

1950, rue La Corne 450 441-8418

Tennis Rabastalière

53, ch. De La Rabastalière Est 450 441-8399

Fête du Lac

2 et 3 février

Au Lac du Village
23^e édition

- Hot dogs
- Maquillage
- Tire sur neige
- Tours de poney
- Promenades en carriole
- Trampoline géant « jumpai »

- Glissade sur tubes
- Structures gonflables
- Traîneaux à chiens
- Patinage
- Musique
- Feux d'artifice



Programmation complète à ne pas manquer sur le site Internet de la Ville au www.stbruno.ca et dans le ***Journal de Saint-Bruno.***

Renseignements : Daniel Laveault (450 653-2443, poste 2832)